

COMENÇAR DE NOU

Sesió 9: Autoestima

Ser uno mismo

No faltaba más, quédate solo a veces; salúdate a ti mismo; averigua lo que lleva tu alma; atrévete a mirar dentro de tu pecho, y haz que lo que encuentres allí dé vueltas.

William Wordsworth.

Durante años la falta de confianza en nosotros mismos proyectó sombras profundas sobre nuestra vida. Siempre que nos proponíamos hacer algo una voz que teníamos dentro insistía en que no podríamos hacerlo. Debido a nuestra forma de trabajar contra nosotros mismos, hacer frente a las dificultades de la vida resultaba mucho más difícil de lo necesario.

Aunque pocos hemos logrado resolver este problema por completo, continuamos mejorando ininterrumpidamente. Nos recordamos a nosotros mismos, con frecuencia, que cuando menospreciamos nuestra capacidad o nuestro talento nos estamos percibiendo a nosotros mismos de una forma que no es honrada.

La manera de superar nuestra visión deformada, según hemos comprobado, es atribuirnos el mérito de cosas que hemos hecho bien. Cada día reconocemos nuestros logros, por pequeños que parezcan. Hacemos esfuerzos conscientes por calcular sinceramente lo que valemos.

En vez de proyectar automáticamente el fracaso, nos preparamos para el éxito. A tal efecto nos fijamos metas realistas y hacemos lo que sea necesario para alcanzarlas. Edificamos sobre las cosas que mejor hacemos.

Cuando nos ofrecen palabras de aliento tratamos de creerlas, aceptarlas y utilizarlas. Estamos aprendiendo a confiar en nuestros amigos... y en nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Calculando sinceramente nuestra capacidad y nuestras habilidades especiales, podemos edificar confianza en nosotros mismos.

Los ojos de los demás son los ojos que arruinan. Si todo el mundo menos yo fuera ciego, no desearía ropa elegante, casas bonitas ni muebles finos.

Benjamin Franklin.

A veces leo que a una persona la “tienen en gran estima” sus amistades y colaboradores. Siempre me ha gustado esa expresión, pero ahora me doy cuenta de que la estima de los demás dista mucho de ser tan importante como la que siento por mí mismo.

Algunos de nosotros aprendimos esto a costa nuestra. Durante años nos desvivimos por causar buena impresión en los demás. A menudo muchas de nuestras decisiones tenían ese único objetivo. La ropa que llevábamos, nuestra forma de hablar y actuar –hasta la carrera que elegíamos-, todo ello se veía muy influido por la necesidad de encajar, de ganar aprobación, de causar la impresión apropiada.

Renunciábamos a muchas cosas con tal de “quedar bien” y con frecuencia hacíamos caso omiso de oportunidades que nos hubieran ayudado a adquirir un sentido del yo. En algunos casos nunca llegamos a conocer nuestras verdaderas satisfacciones; lo que buscábamos no era sólo efímero, sino que, a la larga, era imposible de obtener.

Hoy procuramos tomar decisiones basándonos en lo que sabemos sobre lo que es apropiado y bueno. Prescindiendo de las presiones externas –los “ojos de los demás”-, sabemos que la satisfacción más grande de la vida nace de ser sinceros con nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Procura causar buena impresión...en ti mismo.

Si estás erguido, no debe preocuparte que tu sombra esté encorvada.

Proverbio Chino.

Habían transcurrido varios años desde mi superación personal cuando me di cuenta de que era claro que no gustaba a una persona que trabajaba conmigo. Aunque no se mostraba francamente hostil, su desdén era muy visible. Lo notable de aquella situación, desde mi punto de vista, era que la opinión que aquel hombre tenía de mí no influía de ningún modo en la que yo tenía de mí mismo..., como sin duda alguna hubiese influido en otro tiempo. La experiencia me dio una oportunidad inesperada de ver lo mucho que yo había cambiado.

Cuando empecé la superación personal yo era mi peor enemigo y una y otra vez me castigaba a mí mismo por cosas reales o imaginarias. Si parecía siquiera que no le caía bien a alguien, “sabía” que aquella persona estaba totalmente justificada.

Durante una temporada seguí una serie de sugerencias que me permitieron comprenderme a mí mismo y renunciar a mis acciones destructivas. Al mejorar mis actitudes y comportamiento, también mejoró la percepción que tenía de mí mismo. Empecé a respetarme y finalmente llegué a creer en mi capacidad de elegir bien. Por primera vez en la vida adquirí confianza en mí mismo.

Actualmente, a resultas de ello, me siento mucho más cómodo dentro de mi propia piel. Y soy mucho menos vulnerable a las influencias exteriores, sea cual fuere la forma en que se presenten.

PENSAMIENTO

Las opiniones que otros tengan de mí no son asunto mío.

Siempre que la Naturaleza deja un agujero en la mente de un hombre generalmente lo cubre con una gruesa capa de engreimiento.

Henry Wadworth L.

De vez en cuando nos relacionamos con alguien cuyo comportamiento es un despliegue incesante de grandiosidad. En todos los campos o interacciones se esfuerza por demostrar que es superior: que sabe más, que tiene más éxito y que merece más que prácticamente todo el mundo. A veces recurre a la comparación; a veces exagera o miente. Se pasa la mayor parte del tiempo alardeando sin recato de alguno de sus dudosos logros.

Nos sentimos incómodos cuando estamos en compañía de una persona así, principalmente porque nos rebaja –de forma sutil o incluso francamente- con el fin de mejorar su propia imagen. Al final, sin embargo, nuestro enojo da paso a la pena, porque sabemos que no se da cuenta en absoluto de lo que hace. Nos acordamos de la época en que nuestra falta de autoestima se manifestaba por medio de la grandiosidad y tretas parecidas.

¿Qué descubrimos cuando finalmente le quitamos el camuflaje? Encontramos sentimientos de deficiencia, de inseguridad y una mala imagen de sí mismo. Nos gustaría poder hacer que estas personas comprendieran rápidamente lo que nosotros hemos tenido que aprender poco a poco, por medio de la experiencia. Porque nos sentimos verdaderamente agradecidos por haber encontrado formas más llenas de sentido y más duraderas de sentirnos a gusto con nosotros mismos.

PENSAMIENTO

La verdadera autoestima debe salir de dentro: todo lo demás son batiburrillos transitorios.

Todo el mundo construye su propio lecho de clavos.

D. Suttten.

A veces nuestras percepciones negativas de nosotros mismos tardan en cambiar más tiempo del que nos gustaría. Deberíamos recordar, sin embargo, que la falta de autoestima atormentó a muchos de nosotros durante gran parte de nuestra vida. En algunos casos estos sentimientos eran tan intensos, que nos empujaban a flagelarnos constantemente de una forma u otra.

Ahora que nos estamos recuperando aprendemos, poco a poco, a gustarnos e incluso a querernos nosotros mismos. Por consiguiente, durante la mayor parte del tiempo podemos evitar las actitudes y reacciones con las que nos castigábamos.

No obstante, algunos de nosotros estamos tan acostumbrados a nuestras viejas percepciones de nosotros mismos, que las conservamos sin darnos cuenta de ello. Hasta es posible que encontremos una forma extraña de consuelo en estos viejos sentimientos y pensamientos conocidos. Cuando ocurre así no tenemos que arriesgarnos a buscar nuevas maneras de relacionarnos con nosotros mismos.

En mi propio caso, descubrí que los sentimientos de odio dirigidos contra mí mismo empiezan cuando mi mente me proporciona ideas negativas sobre mí mismo. He comprobado que cuando consigo reconocer que esta información es falsa no tengo que actuar de acuerdo con ella.

Del mismo modo que perdí poco a poco la autoestima también poco a poco voy recuperándola. Para ello se necesita tiempo, como en todos los procesos de crecimiento, pero voy mejorando ininterrumpidamente.

PENSAMIENTO

La mente es un criado maravilloso, pero un amo terrible.

La fuente de la belleza es el corazón, y cada pensamiento generoso ilustra las paredes de tu cámara.

Francis Quarles.

Muy pocas personas se sienten verdaderamente satisfechas con su aspecto. Todos nos miramos en el espejo de vez en cuando y nos decimos que ojalá fuéramos más atractivos. Cuando vemos de esta forma negativa nuestro aspecto no sólo somos injustos sino también crueles con nosotros mismos.

Cuando criticamos nuestro aspecto, ¿no solemos juzgarnos a nosotros mismos de un modo poco realista y exagerado, como si nos encontráramos ante uno de los espejos deformantes de un parque de atracciones? ¿Acaso no nos comparamos con los patrones de los medios de información y culturales que se concentran en la excepcional belleza exterior de unas cuantas personas?

Decimos que la “belleza es sólo superficial”, pero muchos continuamos dando una importancia desmesurada a nuestras características físicas. Si éste es el caso, quizá ha llegado el momento de concentrarse seriamente en la verdadera belleza, la interior, en vez de limitarse a alabar insinceramente el concepto de la misma.

Las personas más hermosas son aquellas cuyo espíritu sale al exterior. Su belleza se refleja en su forma de pensar y actuar, en su forma de tratar a los demás y de ver el mundo. La belleza interior no brilla solamente en su rostro, sino en toda su filosofía de la vida.

PENSAMIENTO

La verdadera belleza reside en el corazón y fluye hacia fuera.

Con frecuencia nada es más beneficioso que la autoestima, fundamentada en lo que es justo y está bien.

John Milton.

La primera vez que oímos la expresión “autoestima” no acabamos de entenderla. Estábamos tan acostumbrados a pensar severamente en nosotros mismos, que resultaba difícil imaginar un punto de vista más amable. Aparte de eso, ni siquiera estábamos seguros de que quisiéramos amarnos a nosotros mismos; parecía haber algo casi ofensivo en la idea.

Por si fuera poco, recibíamos mensajes contradictorios. Por un lado nos presentaban la autoestima como meta valiosa y alcanzable. Por el otro, nos decían que tendríamos que librarnos del yo en todas sus formas con el fin de hacer progresos espirituales.

Pero, una vez hubimos ido más allá de la semántica, vimos de forma clara que en la autoestima hay dos vertientes. Una es la vertiente destructiva, por cuya culpa sufrimos durante la mayor parte de nuestra vida. Nacida de nuestro egocentrismo, insistía, no sólo en que éramos únicos y superiores, sino también en que siempre teníamos razón.

La otra vertiente de la autoestima –por cuya consecución nos esforzamos ahora- sale de una verdadera conciencia y una aceptación total de quienes somos. Refleja la disposición a ser igual que los demás, así como un sano y realista sentido de la dignidad humana.

PENSAMIENTO

Adquirimos autoestima librándonos del yo.

Nadie puede hacer que te sientas inferior sin tu consentimiento.

Eleanor Roosevelt.

El conocimiento de uno mismo se ha convertido en una de las más valiosas cualidades del carácter. Hoy sabemos dónde estamos..., no sólo en relación con nosotros mismos, sino también en el mundo.

No siempre fue así. En otro tiempo nuestro conocimiento del yo era obsesivo; se manifestaba de forma negativa, tales como una dolorosa timidez y una turbadora sensación de ser “diferentes”. Debido a que nos sentíamos incómodos al conocer a alguien, por ejemplo, estábamos muy dispuestos a cambiar el aspecto, de hábitos y de opiniones con el fin de no desentonar. Algunos estábamos dispuestos a cambiar por completo.

Andando el tiempo, gracias a Dios, nos cansamos de no tener una identidad propia. Hicimos un sincero repaso de nosotros mismos y descubrimos que, además de los defectos, teníamos cosas que, de hecho, nos gustaban. Concentrándonos en esas cualidades, encontramos el valor necesario para empezar a crear nuestro estilo propio.

Poco a poco comenzamos a aceptar nuestro verdadero ser. Perdimos parte del miedo a expresar nuestras opiniones, aunque fueran controvertidas o impopulares. Nos dimos cuenta de que ya no teníamos que seguir haciendo el camaleón: la mayoría de la gente nos acepta tal como somos. Y nos sentimos más a gusto que nunca con nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Si eres sincero contigo mismo eres sincero con los demás.

Cuanto más fielmente escuches a tu voz interior, mejor oirás lo que suena en el exterior. Y sólo el que escucha puede hablar.

Dag Hammarskjold.

A veces nos sentimos incómodos cuando estamos con otras personas, especialmente en actos sociales. Entramos en una habitación y todo el mundo tiene un aspecto magnífico: parecen saber exactamente lo que deben decir, llevan una vida fascinante, tienes pocos problemas, si es que tienen alguno. En comparación con ellos, nos sentimos poco elegantes, torpes en expresarnos e ineptos en general. Cuanto más rato permanecemos allí, peor nos sentimos y mayor es nuestra timidez.

El error que cometemos en estas ocasiones es comparar nuestro “interior” con el “exterior” de otras personas. Al hacer estas comparaciones, casi siempre nos juzgamos de manera injusta. Sacamos conclusiones basadas en apariencias y modales superficiales que probablemente no reflejan la realidad exacta. El hecho de que la gente parezca desenvolverse a la perfección no quiere decir necesariamente que sepa vivir mejor que nosotros.

Cuando trabajamos con nuestra autoestima y lo mejoramos poco a poco nos hacemos menos vulnerables a nuestras imaginaciones y a las trampas psicológicas que crean de vez en cuando. Nos damos cuenta de que las apariencias externas tienen poca importancia, mientras que las realidades internas son importantísimas.

PENSAMIENTO

No compares tu interior con el exterior ajeno.

El tipo de vida más feliz es el que nos da más oportunidades de adquirir autoestima.

Samuel Johnson.

Al mirar desde nuestro nuevo punto de la observación, vemos claramente cómo perdimos la autoestima. Empujados por el látigo de nuestras angustias, muchos comprometimos nuestros valores y nuestra moral. Cada vez que hacíamos esto mintiendo, estafando y tergiversando, nuestra autoestima disminuía de algún modo.

Al empezar la superación personal nos dijeron que las decisiones que tomamos afectan directamente la opinión que tenemos de nosotros mismos. Con ello nos daban a entender que, dado que ahora teníamos libertad de elección, ¿por qué no optábamos por comportarnos y pensar de forma que nos sintiéramos satisfechos de nosotros mismos?

Primero lo intentamos concentrándonos en recuperar el interés por la vida. Ser honrados y respetuosos con los demás también era importantísimo para nuestra autoestima, según pronto pudimos descubrir. Teniendo esto presente, pusimos manos a la obra y empezamos a reconstruir las relaciones dañadas con la familia, los amigos y los patronos.

Tomando estas decisiones y otras parecidas sin componendas, recuperamos la autoestima del mismo modo que la perdimos: de día en día.

PENSAMIENTO

La opinión que tenemos de nosotros mismos depende en gran medida de lo que elijamos.

¿Qué soledad es más solitaria que la desconfianza?

George Eliot.

En mi vida anterior me negaba a confiar en alguien. No conocía otra forma de vivir. Cuando veía a personas que confiaban en otras lo primero que pensaba era que eran unos necios. Mi razonamiento era que como no se podía confiar en mí, tampoco se podía confiar en nadie más.

Con el tiempo me he percatado de que esta actitud nacía en gran parte de mis propios sentimientos negativos acerca de mí mismo. Era totalmente insincero en mi forma de presentarme a los demás: raras veces permitía que alguien me viese tal como era en realidad. Mi falta de confianza, pues, tenía muy poco que ver con la nula confianza que me inspiraban los demás y obedecía exclusivamente al temor de ser “descubierto”.

Al dar mi vida un giro de noventa grados, entre las primeras cosas esenciales que aprendí fue la necesidad de confiar en mí mismo, en los demás, y en Dios. Tuve que verme honradamente tal como era en realidad y mostrarme dispuesto a correr riesgos. Poco a poco tuve que arriesgarme a ser vulnerable.

Necesité tiempo para ello, pero fui adquiriendo confianza en mí mismo y en la integridad de los demás. Cuanto más digno de confianza era en mis actividades y relaciones, más confiaba en mis semejantes.

PENSAMIENTO

Cuanto más dignos de confianza seas, más confiarás en las otras personas.

No dependáis de una sola cosa ni confiéis en un solo recurso, por preeminente que sea.

Baltasar Gracián.

Cuando pensamos en la dependencia lo que suele ocurrirnos son sustancias que causan adicción, tales como el alcohol y la cocaína, o pautas de comportamiento que también causan adicción, como, por ejemplo, comer demasiado, de forma compulsiva. Pero hay otros tipos de dependencia que son menos obvios pero pueden ser igualmente destructivos.

¿Qué hay de la dependencia de personas, lugares y cosas? ¿Acaso no hemos conocido todos a alguien cuya imagen de sí mismo y, de hecho, su identidad dependía de su título profesional o de determinada marca de automóvil? Y, desde luego, sabemos lo fácil que es pasar a depender de tu pareja para experimentar seguridad emocional.

Si nos inclinamos a depender demasiado de personas o de cosas, generalmente es porque nos sentimos deficientes o inseguros. Pero, por desgracia, cuando salimos de nosotros mismos en busca de seguridad emocional lo que finalmente obtenemos es sólo una falsa sensación de seguridad que con frecuencia se convierte en una forma de servidumbre. Y si la relación termina o si perdemos el título profesional o el automóvil exótico, nos sentimos desamparados y vacíos.

La probabilidad de que caigamos en alguna de estas trampas de dependencia es menor si tenemos una identidad vigorosa y una sana imagen de nosotros mismos. Pero estas cualidades no se obtienen automáticamente. Tenemos que estar dispuestos a trabajar por nuestra seguridad y nuestra confianza personales, en vez de tratar de obtenerlas “fácilmente” de otras personas, lugares o cosas.

PENSAMIENTO

La dependencia se presenta bajo muchas formas.

No inclines nunca la cabeza, tenla siempre erguida. Mira al mundo directamente a la cara.

Helen Keller.

En la adolescencia yo era extremadamente tímido. Cuando recuerdo aquellos años todavía puedo experimentar el dolor emocional que soportaba. Una de las cosas que más me costaban era hablar cara a cara con otras personas. Me esforzaba en evitarlo y cuando ello no me era posible buscaba refugio en diversos hábitos y técnicas que yo creía que eran exclusivamente míos.

Por ejemplo, mirando fijamente la frente, las orejas o el mentón de una persona, evitaba mirarla a los ojos. Encendía y fumaba cigarrillos de forma ritual o fingía accesos de tos y ello me permitía mitigar la intensidad de mi miedo y sentirme menos incómodo.

Al empezar la recuperación, una de las cosas que más contribuyeron a levantarme la moral fue descubrir que mi dolorosa timidez no era un caso único. ¡Qué alivio poder reír junto con otras personas que habían ideado técnicas parecidas para no mirar a los ojos del interlocutor.! ¡Y qué alivio también fue poder hablar de mi falta de autoestima y de mi miedo a la gente... y beneficiarme de la experiencia de otras personas que habían padecido lo mismo!

Cuando dejé de tratar de esconderme de la gente mi timidez disminuyó gradualmente. La apreciación de mi propio valor ha aumentado de forma lenta pero segura. Hoy día una de las libertades más valiosas que tengo es la de poder hablar fácilmente y sin temor con otras personas...y mirarlas directamente a los ojos mientras hablo con ellas.

PENSAMIENTO

La mejor forma de curar la “singularidad incurable” es verte a ti mismo en otro.

Un hombre debería procurar ante todo evitar los reproches de su propio corazón.

Joseph Addison.

A veces cuando pienso en el pasado es casi como si todo hubiera sido una pesadilla. Pero no fue un sueño y es importante para mí recordar que mi comportamiento era realmente perjudicial. Los reproches que recibí eran muy merecidos.

Desde entonces mis actos y mis actitudes han mejorado muchísimo. Pero el progreso ha tendido a ser más rápido con los actos sanos que con el pensamiento sano. De vez en cuando mi espíritu todavía trata de hacerme una jugarreta y en tono de reproche insiste diciendo: “No lo haces lo bastante bien”, “No te mereces el éxito que tienes”, “¡Sí los demás supieran cómo eres en realidad!”.

Afortunadamente, con el tiempo me he dado cuenta que no tengo que tomar a pecho estos ataques, y tampoco tengo que actuar de acuerdo con ellos. Cuando decido actuar no necesito castigarme a mí mismo, desde luego.

A medida que pasa el tiempo mis pautas de pensamiento no van tan rezagadas de mis pautas de comportamiento como en otro tiempo. No me reprocho tantas cosas como antes. Y cuando me reprocho algo me resulta más fácil distinguir entre un reproche “merecido” por algo malo que realmente he hecho y un reproche que es sencillamente una “cinta vieja”.

PENSAMIENTO

Las cintas viejas pueden borrarse para volver a grabar en ellas.

Dentro de ti mismo puedes encontrar a tu peor enemigo o a tu mejor amigo.

Proverbio Inglés.

Debido a nuestra escasa autoestima, sin darnos cuenta tomábamos decisiones que nos colocaban en una situación peligrosa, ya fuera física o emocional. Pasábamos tiempo con “compañeros inferiores” o corríamos riesgos estúpidos. Más allá de estos peligros reales, parecía que el mundo estaba lleno de trampas ocultas y peligros de toda suerte, que todos y todo se proponían hacernos alguna mala pasada. Luego vimos que los peores peligros surgían de nosotros mismos.

Durante mucho tiempo carecimos de la honradez suficiente para reconocer lo que estábamos haciendo, así como del conocimiento de nosotros mismos que nos hubiera permitido saber por qué lo hacíamos. Paulatinamente, con todo, aprendimos que podíamos tomar decisiones constructivas en lugar de destructivas. Nos dimos cuenta de que podíamos ser nuestro mejor amigo en lugar de nuestro peor enemigo.

A resultas de ello, hoy día hacemos cosas destinadas a acrecentar nuestro bienestar físico y emocional, en vez de permitirnos ir decayendo hasta rozar el derrumbamiento. Como nos cuidamos lo suficiente, evitamos las situaciones y relaciones potencialmente perjudiciales, en lugar de buscarlas. De todas formas posibles, tanto de pensamiento como de obra, nos respetamos en vez de despreciarnos.

PENSAMIENTO

Sé amable contigo mismo.

Me importa menos lo que soy en opinión de los demás que lo que soy a mi propio juicio; quisiera ser rico por mí mismo y no por pedir prestado.

Michel Eyquem de Montaigne.

¿Por qué tanto persistimos en juzgarnos severamente a nosotros mismos?
¿Por qué no prestamos atención a las cosas buenas?

En parte se debe a la familiaridad de la visión deformada que tenemos de nosotros mismos; nos hemos acostumbrado a ella. De hecho, algunos encontramos consuelo en el estado de cosas existentes porque nos da miedo trabajar en la imagen deficiente que tenemos de nosotros mismos. Tal vez no queramos darnos una oportunidad a nosotros mismos porque nos sentimos culpables..., no sólo a causa de nuestras propias acciones en el pasado, sino también a causa de presiones familiares.

¿Qué hay que hacer para salir de este atolladero emocional? En primer lugar, tenemos que estar verdaderamente hartos de los sufrimientos que nos hemos infligido. Luego tenemos que hacer esfuerzos conscientes y repetidos por volver al revés la imagen de nosotros mismos que llevamos encima desde hace tanto tiempo. Un instrumento útil para ello consiste en redactar periódicamente una lista de las cualidades de nuestro carácter. Además, cuando recibamos cumplidos procuraremos adoptar la costumbre de aceptarlos graciosamente en vez de quitarles importancia encogiéndonos de hombros.

Lo que algunas personas les resulta más útil, cuando se atacan automáticamente a sí mismas, es callarse a media frase o a medio pensamiento y decir en voz alta: “No, eso sencillamente no es verdad”.

PENSAMIENTO

Una imagen de uno mismo deformada tapa el sol de la vida.

Eso es el aprendizaje. De pronto entiendes algo que has entendido toda la vida, pero de una manera nueva.

Doris Lessing.

En todas las culturas a la gente se le enseña, casi desde la infancia, la diferencia entre el bien y el mal. Aprendemos que está “bien” ser honrados, corteses y amables... y que está “mal” mentir, robar o hacer daño a otras personas. De niños la principal motivación que nos hace actuar correctamente es evitar el castigo. Más adelante suele motivarnos la conciencia además de las costumbres de la sociedad.

Al crecer espiritualmente, nuestra conciencia se amplía e intensifica. Vemos de manera más clara cómo las acciones y las componendas esporádicas afectan nuestra vida y la vida de otras personas. Por consiguiente, concebimos el bien y el mal de una forma totalmente nueva.

Hoy, cuando practicamos el bien en lugar del mal nuestros motivos van mucho más allá del deseo de evitar el castigo o la conciencia culpable. Practicamos la honradez, la paciencia y la tolerancia, por ejemplo, porque estas cosas dan buenos resultados en nuestra vida. La falta de honradez, la impaciencia y la intolerancia no los dan...y nunca los darán.

Debido a nuestra nueva concepción y a nuestros motivos más complejos hacemos lo que está bien con el fin de sentirnos más a gusto con nosotros mismos, vivir cómodamente, y porque nuestro crecimiento espiritual depende de ello.

PENSAMIENTO

Los motivos son tan importantes como las acciones.

Una hora de aprobación de uno mismo pesa más que años enteros.

Alexander Pope.

“Era como si tuviese una relación de amor y odio conmigo mismo –me dijo una vez un amigo, refiriéndose a su vida con el pasado-. En ciertos momentos era totalmente egocéntrico...; me sentía y actuaba como si fuese la persona más brillante, de más talento y más atractiva del mundo. Pero durante la mayor parte del tiempo me detestaba a mí mismo. Me consideraba la escoria de la tierra”.

El egocentrismo y la actitud de superioridad de mi amigo solían salir a la superficie cuando estaba con otras personas. “Al echar la vista atrás, veo que lo que pretendía era recibir aprobación –dijo- . Pero en vez de ello, mi comportamiento ofensivo me distancia de los demás. Cuando estaba solo era cuando el otro extremo malsano se adueñaba de mí...; no podía soportarme a mí mismo”.

Llegó un momento en que mi amigo no podía seguir soportando las consecuencias dolorosas de sus sentimientos variables. Sólo entonces pudo tomar medidas para cambiar.

“Tuve que ocuparme de ambos extremos, del egocentrismo además del odio que sentía contra mí mismo –dijo- . De hecho, tuve que hacer borrón y cuenta nueva”.

“Todavía no puedo decir que me quiera a mí mismo –añadió-, pero voy progresando. En estos momentos es como un noviazgo lento y plácido, tú ya me entiendes”.

PENSAMIENTO

Abre tu corazón y tu mente a una nueva sensación de totalidad e igualdad.

Tanto la cadena de hierro como el cordón de seda son ligaduras.

Johann Friedrich Von Schiller.

Un amigo mío cuenta una anécdota sobre elefantes de corta edad. En los países donde los utilizan como animales de trabajo, a los elefantes hay que adiestrarlos cuando son muy jóvenes y aún no son demasiado poderosos. Lo primero que hace el amaestrador es ponerle una gruesa manilla y una cadena en la pata para sujetarle a una estaca de metal clavada profundamente en el suelo. Cuando el elefante intenta moverse libremente de un lado a otro no puede ir más allá del extremo de la cadena. Aunque el animal haga intentos de escapar, la manilla y la cadena se lo impiden.

Al cabo de un tiempo el pequeño elefante deja de poner a prueba la resistencia de la cadena. Se queda dentro de la circunferencia limitada del círculo, completamente pasivo. Se ha convencido del todo de que no puede escapar.

A partir de ese momento puede utilizarse el elefante para trabajar y trasladarlo fácilmente de un lugar a otro. Lo único que se necesita para tener sujeto al animal, a pesar de su enorme fuerza, es una soga poco gruesa y una estaca de madera. Porque una vez lo han condicionado de esta manera, el pequeño elefante queda convencido durante el resto de su vida de que lo que una vez fue cierto lo será siempre.

¿He empezado a librarme de mis ideas de elefante pequeño?

PENSAMIENTO

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para cambiar nuestras convicciones.

Nada asombra tanto a los hombres como el sentido común y la franqueza.

Ralph Emerson.

Hemos avanzado hasta más allá del punto donde nos hacemos preguntas sobre la necesidad de una honradez total en nuestra vida. Hemos aprendido que ser honrado con uno mismo es importantísimo para mejorar la opinión que tenemos de nosotros mismos. Lleva al conocimiento de uno mismo y, a su vez, a la posibilidad de que tenga lugar cambios positivos en toda nuestra perspectiva. Huelga decir que la honradez en nuestras relaciones e interacciones con otras personas tiene la misma importancia.

Al igual que toda la gente, nos encontramos diariamente con las influencias del mundo exterior. Sin embargo, gracias a nuestros nuevos instintos y prioridades, sabemos lo que debemos elegir. No sólo evitamos la tentación de cometer pecados de comisión – tomar algo que no nos pertenece-, sino que también evitamos los pecados de omisión. Si recibimos grandes elogios por un trabajo bien hecho, por ejemplo, sin que se mencione la valiosísima participación de un ayudante nuestro, lo decimos de forma clara en lugar de aceptar pasivamente que nos atribuyan todo el mérito.

A veces otras personas encuentran sorprendentes, o incluso “estúpidas”, nuestras acciones. Pero, prescindiendo de las presiones de nuestros semejantes o de la sociedad, insistimos en ser siempre honrados en todos nuestros asuntos. Para nosotros las componendas significan regresión y posibles desastres.

PENSAMIENTO

Para mí la honradez no es sencillamente la mejor política, sino la única política.

Si deseas ahogarte, no te tortures con aguas poco profundas.

Proverbio Búlgaro.

A veces pienso que mi vida existe en tres “reinos”: tierra firme, aguas poco profundas y el abismo. Cuando estoy en tierra firme pienso con normalidad, hago lo que es debido y tomo las medidas que han demostrado ser valiosas para edificar una vida de fe y felicidad.

Cuando me zambullo en el abismo –por la razón que sea- rápidamente me veo arrastrado y vencido por pensamientos negativos, ideas viejas y un comportamiento destructivo. Desde el primer instante no cabe la menor duda de que corro un gran peligro.

Con todo, el peligro es casi igual de grande cuando me encuentro en aguas poco profundas, esa zona intermedia seductiva y engañosamente segura. Como persona propensa a las adicciones, para mí “estar en aguas poco profundas” significa flirtear con pensamientos y comportamientos peligrosos. Cuando paso a una zona de aguas poco profundas juego con la locura preguntándome a mí mismo si debo o no debo hacer tal o cual cosa. Las aguas poco profundas son una tortura, desde luego, pero, lo que es más importante para mí, son también una senda segura hacia el desastre.

El día en que me encuentre a mí alejándome de tierra firme y dirigiéndome hacia el abismo – el día en que las aguas poco profundas parezcan especialmente atractivas- pediré a Dios que me devuelva la cordura y confiaré en que su poder así lo hará.

PENSAMIENTO

Si no quieres resbalar, no des poder a pensamientos resbaladizos.

El zorro condena la trampa y no a sí mismo.

William Blake.

Hay trampas en la vida cotidiana; el mundo es así. A veces la gente que tiene problemas se desahoga con nosotros, nos echa la culpa de sus errores, o trata de aprovecharse de nosotros. La comunicación queda interrumpida y hacemos algo basándonos en instrucciones incompletas, por lo que sale mal.

Antes de empezar a recuperarme me sentía tan lleno de culpa y tenía tan poca autoestima, que tendía automáticamente a asumir la responsabilidad de muchas de las trampas que había en mi vida. Me echaba a mí mismo la culpa de percances que no tenían nada que ver conmigo ni con mis capacidades. Deseaba ser prácticamente el chivo expiatorio de todo el mundo.

Recuerdo lo bien que me sentí al defenderme por primera vez a mí mismo. El hecho de hacer frente a una falsa acusación resultó tan estimulante, que decidí escribir sobre la experiencia y compartir luego mis pensamientos con un consejero espiritual. Estas medidas me permitieron ver hasta qué punto había echado sobre mí culpas que no eran mías, hasta qué punto había salido perjudicado, así como lo que necesitaba hacer para romper aquella pauta de una vez para siempre.

En la actualidad, cuando las cosas salen mal, cuando de vez en cuando la vida me asesta un golpe, ya no siento la necesidad de pedir perdón por “estar en la trayectoria” del golpe. La mayoría de las veces, de hecho, consigo esquivar el golpe y continuar viviendo.

PENSAMIENTO

Podemos evitar hacernos reproches a nosotros mismos incluso cuando estamos “atrapados”.

Todo hombre tiene un rincón lluvioso en su vida, desde el cual le acosa el mal tiempo.

Jean Paul Richter.

En otro tiempo mi falta de autoestima afectaba todos mis pensamientos y acciones. Aceptaba en seguida mensajes negativos acerca de mí mismo, especialmente cuando me los transmitía mi propio cerebro.

Al empezar a recuperarme, me resultó relativamente fácil ver y cambiar los mensajes negativos obvios. Eran los que me decían que estaba demasiado gordo o demasiado delgado cuando ninguna de las dos cosas era cierta, que siempre sería impopular, que no tenía talento ni porvenir.

Resultó más difícil reconocer y luego tratar de cambiar las manifestaciones indirectas de mi falta de autoestima. Me negaba a comprar ropa alegando que era “para ahorrar dinero”, pero la verdadera razón era que creía no merecer ropa nueva. No entablaba nuevas amistades porque “no tenía tiempo”, pero el motivo verdadero era mi convencimiento de que no gustaría a los demás. Seguía manteniendo una relación autodestructiva con el fin de “no hacer daño a la otra persona”. Pero el verdadero motivo de mi inacción es más que probable que fuese el sentido profundo de que merecía ser infeliz.

Hoy día, como parte importante de mi recuperación, comparto mis sentimientos esporádicos de no valer nada con tanta honradez como me es posible. Procuro reconocer que ambas clases de mensajes negativos –los indirectos además de los directos- son falsas.

PENSAMIENTO

Respetar la realidad y no la mentira.

La creencia en la verdad empieza con el dudar de todo lo que hasta ahora se haya creído que es verdad.

Nietzsche.

Una mujer vivía en un piso en el que había un solo espejo, que además era pequeño. Es espejo estaba roto de tal manera que la mujer sólo podía verse la mitad de la cara. “A mí me parecía bien –dice la mujer-, porque en aquel tiempo me consideraba solamente media persona”.

La escasa autoestima de la mujer pronto empezó a afectar seriamente todas las facetas de su vida. Al final, su infelicidad la postro de rodillas y por suerte pudo empezar a recuperarse.

Al cabo de varios meses se le sugirió que hiciera examen de conciencia para medir sus progresos, detectar sus defectos y examinar las cualidades que había adquirido. A la mujer le encantó comprobar que había cambiado mucho en un período relativamente corto. “Mi miedo a la gente iba disminuyendo – dice -. Me sentía útil por primera vez desde hacía años”.

Pero también se desanimó al darse cuenta de que aún se percibía a sí misma como media persona. “Aún no podía soportar verme la cara entera. La imagen que tenía de mí misma no había progresado al mismo ritmo que todo lo demás”.

El desánimo, sin embargo, no duró mucho. Como había hecho un examen valiente y minucioso de sí misma, pudo enorgullecerse honradamente de aquellos progresos tan evidentes. A partir de aquel momento se concentró en “librarse del espejo pequeño y roto” y la imagen que tiene de sí misma ha mejorado ininterrumpidamente desde entonces.

PENSAMIENTO

Los sentimientos difieren sensiblemente de los hechos.

Pensar es fácil. Actuar es difícil. Actuar como se piensa es lo más difícil de todo.

Goethe.

Hay veces en que parece que todo lo que he aprendido acerca del modo de vida espiritual se ha ido por la ventana. Algo se apodera de mí y me niego rotundamente a practicar los principios que tanto han llegado a significar. Es como si volviera a ser niño y patease en la silla alta mientras escupo los alimentos que me nutrirán.

Después de estos episodios, me siento invariablemente como un hipócrita. Además de todo ello, a menudo agravo mi regresión temporal azotándome emocionalmente por no “andar igual que hablo”.

Soy verdaderamente injusto conmigo mismo cuando reacciono de forma inflexible. Después de todo, soy humano y en modo alguno puedo estar bien dispuesto de modo constante. Difícilmente puedo esperar de mí mismo ser “perfecto” desde el punto de vista espiritual.

También tiene importancia para mí recordar que los defectos de mi carácter probablemente nunca desaparecerán del todo. En vez de castigarme a mí mismo y sentirme como un hipócrita, necesito pensar en hasta dónde he llegado realmente y sentirme agradecido por la brevedad de mis lapsos esporádicos.

PENSAMIENTO

Cuando te sientas poco dispuesto no te castigues a ti mismo todavía más sintiéndote culpable o hipócrita.

Cuando mentimos en la voz más alta que nunca es cuando nos mentimos a nosotros mismos.

Eric Hoffer.

Mentir impunemente parece tan fácil. Quizá por esto fuimos tantos los que adquirimos el hábito de mentir y luego nos resultó tan difícil romper con él. A veces no tan sólo nuestras mentiras eran de encubrimientos, negaciones, racionalizaciones o exageraciones.

Mentíamos para evitar responsabilidades y enfrentamientos, para llamar la atención sobre nosotros mismos y recibir aprobación, para que las cosas se calmaran y la vida resultase más sencilla. Algunos llegamos al extremo de que la verdad perdió su sentido y mentir se convirtió en un reflejo.

Dado que hoy día la honradez con los demás y con nosotros mismos es tan importante en nuestra vida, ¿qué podemos hacer para dejar de mentir definitivamente? El primer paso consiste en reconocer lo mucho que nos perjudica la mentira, sea cual sea su forma. Entonces podemos tratar de ser conscientes de cómo nos apartamos de la verdad y preguntarnos a nosotros mismos que esperábamos conseguir de ello.

Algunos podemos romper con el hábito de mentir tomando medidas más directas. Al encontrarnos con que estamos mintiendo, nos detenemos, admitimos que lo que decíamos era mentira y pedimos perdón. Puede que ello nos haga pasar vergüenza, desde luego, pero nos obliga a pensárnoslo dos veces antes de decir la próxima mentira.

PENSAMIENTO

Por su naturaleza, las mentiras son perniciosas para nosotros, por más que sean “necesarias” o parezcan bien disfrazadas.

Nuestro yo propio se esconde bien de nuestro yo propio; de todas las minas donde hay tesoros la nuestra es la última en descubrirse.

Nietzsche.

En aquel momento era difícil percatarse de ellos, pero algunos nos configuraron e impulsaron en la vida fuerzas externas. Asumimos nuestro papel respondiendo a comportamientos ajenos y permitimos que nuestras reacciones y responsabilidades nos consumiesen. A causa de ello, se nos escapó la posibilidad de desarrollarnos como individuos y de realizarnos.

Comenzamos nuestro viaje espiritual con el objetivo de mejorar nuestra vida. Pero por el camino descubrimos algo que no habíamos previsto: nuestro yo verdadero. Por primera vez hemos llegado a conocernos a nosotros mismos. Nos hemos renovado y en algunos casos hemos vuelto a nacer.

Gracias al conocimiento de nosotros mismos, que es cada vez más profundo, ahora podemos dar forma a nuestra vida de acuerdo con nuestras necesidades y objetivos personales. Hoy dedicamos tiempo a explorar y desarrollar capacidades y talentos que no éramos conscientes de poseer. Por lo tanto, podemos introducir alegría, emoción y admiración en nuestra propia vida así como en la vida de los demás.

Todo esto ha sido posible sólo gracias a nuestra disposición a cambiar y a nuestra fe y confianza en Dios. Mientras seguimos buscando lo que la voluntad divina ha dispuesto para nosotros, crecemos y nos desarrollamos como individuos.

PENSAMIENTO

El descubrimiento de uno mismo es una de las oportunidades más valiosas que nos depara la vida espiritual.

Tu vida real es a menudo la vida que no llevas.

Oscar Wilde.

En un sentido muy real mis actitudes y mi comportamiento negativos me impedían vivir mi propia vida. Me pasaba tanto tiempo saliendo de desastres reales e imaginarios que renunciaba a la libertad de disfrutar de la vida tal como iba presentándose.

Vivía por encima de mis posibilidades, tanto literalmente como en sentido figurado, y abusaba de las cuentas de gastos así como de la confianza de mis patronos. La imagen que trataba de presentar a los demás era muy diferente de la forma en que me comportaba y sentía en relación conmigo mismo. Pasaba por lo menos la mitad de mí tiempo tratando de borrar mis huellas recurriendo a coartadas para salir de algún embrollo.

Hoy día de vez en cuando tiendo a no dar la importancia debida a mi estabilidad y a mi serenidad. Sin embargo, siento como una avalancha de gratitud cuando pienso en aquel ayer infernal, siquiera un solo momento.

Estoy agradecido por no seguir atrapado en una red de engaños. Estoy agradecido porque puedo ser honrado y libre de tantas maneras. Estoy agradecido porque no tengo que fingir que soy otro y porque puedo vivir gozosamente mi propia y real vida.

PENSAMIENTO

La verdadera libertad es la libertad de ser el verdadero tú.