

MÓNICA ESGUEVA

10

CLAVES PARA
ALCANZAR
TUS SUEÑOS

Aplica el coaching
en tu vida

zenith

Mónica Esgueva

10 claves para alcanzar tus sueños

Aplica el *coaching* en tu vida

Planeta/Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2015

© Mónica Esgueva, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-14367-3

Depósito legal: B. 17.540 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Prefacio	15
1. Conoce y gobierna tu propia mente	19
El cambio es necesario	19
<i>El caso del Proyecto Manhattan</i>	20
Apuesta por el cambio y trabaja para conseguirlo.....	21
¿Podemos cambiar? La plasticidad cerebral	23
No hay pasaporte para la felicidad	24
<i>El caso de Luisa</i>	26
Claves para conocer y gobernar tu propia mente	30
2. Escucha tu voz	31
No te pongas excusas	31
Aunque es más fácil no pensar, la autoconsciencia nos hace libres.....	32
La autoimposición.....	33
<i>El caso de Ana</i>	37
El valor de tu yo	40
<i>El caso de Cristina</i>	40
La técnica de los <i>Baby Steps</i>	43
<i>El caso de Carlota</i>	44
Cuerpo y mente	46
<i>Otra vez Carlota</i>	49
Claves para escuchar tu voz	53
3. Supera las creencias que te limitan.....	55
¿Qué son las creencias y cómo las construimos?	55

Construimos automatismos a partir de nuestras creencias	56
<i>El caso de Pilar</i>	57
La proporción mágica: equilibrio negativo/positivo	59
¿Nuestras creencias ayudan o perjudican?	60
El poder de las creencias: abrir el corazón	63
<i>El caso de Paolo</i>	64
El peso del pasado: una sentencia negativa que dictamos nosotros mismos	66
<i>El caso de Rosa</i>	67
La obsesión por el control	70
<i>El caso de Samantha</i>	71
Una cuestión de confianza	74
<i>El caso de Sara</i>	75
Cree en ti mismo	78
<i>El caso de Clara</i>	79
Claves para superar las creencias que te limitan.....	81
4. No mantengas los conflictos, ¡resuélvelos!	83
Atrévete a cambiar	83
<i>El caso de José</i>	85
Escucha tu voz interior	87
<i>El caso de Alejandra</i>	88
La autoconciencia y la autoestima nos dan fuerza	91
<i>El caso de Daniela</i>	92
Claves para resolver los conflictos	95
5. El poder de las crisis	97
El despertar	97
Las crisis nos humanizan	99
Baja de tu pedestal	99
<i>El caso de Juan y Alfonso, dos ejecutivos</i>	101
Date tiempo para asumir las pérdidas	103
<i>El caso de Alberto</i>	104
Aprende de la adversidad	105

<i>El caso de Mario</i>	105
Reconoce tus puntos débiles y conseguirás mejorar..	108
<i>El caso de José Luis</i>	109
Claves para optimizar el poder de las crisis	110
6. Trascender el ego	111
Conecta con tu verdadero yo	111
Desvelar la presencia del ego	113
Las motivaciones del ego	115
<i>El caso de Asunción</i>	116
Conquista tu ego, deshazte de la ira.....	119
Ir más allá del ego	120
Claves para trascender el ego.....	121
7. La importancia de la aceptación	123
La aventura de fluir con la vida	125
<i>El caso de Elena</i>	126
El perdón nos hará libres	130
<i>El caso de Matt Swatzell: una historia sobre el perdón</i>	131
Quiérete a ti mismo y los demás te querrán	132
<i>El caso de Rafael</i>	133
Equivocarse es humano... ¡Huye del perfeccionismo! .	135
<i>El caso de Aurora</i>	135
No luches con la realidad, acompásate con ella	137
<i>El caso de Esteban</i>	138
Claves para aceptarnos a nosotros mismos.....	141
8. Gestiona tus emociones.....	143
Reestructuración cognitiva: el modelo A-B-C de Ellis ...	144
Pensamientos disfuncionales.....	146
De la autoinculpación a la autoconfianza.....	146
<i>El caso de Jesús</i>	147
Exigencias absolutistas	149
<i>El caso de Laura</i>	149
Atrévete a enfrentarte a la vida	152
<i>El caso de Ariadna</i>	153

El futuro es oscuro, y el pasado no me deja vivir	155
<i>El caso de Elisa.....</i>	156
Claves para racionalizar tus emociones.....	159
9. Alcanza la paz	161
La llave de la libertad	161
Los rituales de la paz interior	162
<i>El caso de Mary.....</i>	162
Terapias para conectar consciente e inconsciente: psicomagia, PNL e hipnoterapia.....	166
<i>Dos casos de psicomagia: otra vez Mary.....</i>	168
Estrategias de supervivencia	169
<i>El caso de Carmen.....</i>	170
Cultivar el bienestar	172
<i>El caso de Julia</i>	173
La fortaleza reside en saber soltar	175
<i>El caso de Marisa</i>	176
El perfeccionismo puede llevar al fracaso	179
<i>El caso de Antonio</i>	179
La hipnoterapia de Erickson.....	182
Elegir un futuro mejor está en tus manos.....	182
<i>El caso de Gustavo</i>	183
Claves para alcanzar la paz	185
10. El camino hacia la liberación.....	187
Busca el equilibrio entre el ser y el poseer.....	187
Autoconciencia y mundo exterior	189
Curar el ego, liberar el yo	191
La sabiduría oriental y la física cuántica	193
La llamada del héroe	195
Caminar hacia la plenitud	197
Mejora frente a transformación.....	199
Claves para seguir el camino hacia la liberación.....	202
Agradecimientos	203

CAPÍTULO 1

CONOCE Y GOBIERNA TU PROPIA MENTE

«Cuando quieras moverte o quieras hablar, primero examina tu mente, y luego, con firmeza, actúa correctamente.

Cuando descubras deseo u odio en tu mente, no actúes ni hables, quédate inmóvil.»

SHANTIDEVA

El cambio es necesario

Nuestra mente tiende a moverse de manera mecánica, empujada por los hábitos, repitiendo las mismas prácticas de manera inconsciente, apegada a la rutina que ha establecido, reticente al cambio, y, cuando está dispuesta a cambiar, a menudo, convierte la acción en un nuevo impulso automático que no nos aporta ningún beneficio.

La inercia en la que nos sumimos nos lleva a actuar de forma repetitiva y fácilmente predecible: ingerimos el mismo tipo de alimentos, vamos a los mismos restaurantes, vemos los mismos programas de televisión cada semana, tomamos el mismo camino para ir al trabajo y pertenecemos al mismo partido político. Tendemos a pensar en categorías rígidas —lo cual nos hace caer en prejuicios—, vemos las cosas en blanco y negro, con pocas ganas de abrimos a las diferentes gamas y tonalidades del color; adoptamos la postura A o B, que siempre son opuestas, y no nos interesa buscar nuevos conocimientos que puedan poner en entredicho nuestra visión del mundo, aquella que tanto nos ha costado cons-

truir. Por eso nos supone tanto esfuerzo cambiar, porque estamos metidos en un bucle, como un hámster en su rueda, y creemos que la única forma de salir es correr más rápido.

La rutina diaria nos atrapa tanto, y nuestra atención se encuentra tan condicionada por nuestras creencias, nuestras emociones y por los hechos externos que las condicionan, que sencillamente tendemos a ignorar los signos que nos avisan de la necesidad de introducir un cambio sustancial en nuestra vida. Esto me hace pensar, como ejemplo extremo de falta de atención, en el caso del Proyecto Manhattan, en el que era necesario adoptar otro punto de vista, pero ninguno de los implicados fue capaz de hacerlo

El caso del Proyecto Manhattan

Este es el nombre en clave que se le dio a un proyecto científico estadounidense para desarrollar la primera bomba atómica durante la Segunda Guerra Mundial.

En un momento de la investigación, los físicos que trabajaban en el estudio especularon con la remota posibilidad de que las pruebas que se estaban haciendo de manipulación de elementos atómicos pudieran incendiar la atmósfera terrestre al desencadenar una hipotética reacción de fusión en cadena. Fue entonces cuando se habló de interrumpir la investigación, pero según varios de los científicos involucrados, se encontraban tan absortos en sus cálculos que las posibles consecuencias negativas ni siquiera les parecían reales. Tal y como uno de ellos aseguró: «Éramos como autómatas, programados para hacer una cosa, y eso fue lo que hicimos».

Incluso cuando sabemos que tenemos que cambiar, a menudo estamos tan atrapados en el deseo del momento, que nos sentimos incapaces de corregir la dirección de nuestra marcha. Freeman Dyson, uno de los científicos que

participó en el Proyecto Manhattan, describía, en una entrevista concedida años después de la guerra, el entusiasmo de todos los científicos al enfrentarse al enorme reto intelectual que suponía producir la bomba: «Es algo que da a las personas la ilusión de tener un poder ilimitado, y esta sensación de alguna manera es la responsable de nuestros problemas [...]. Es lo que podría llamarse “arrogancia técnica”, que debilita a las personas cuando ven lo que pueden hacer con su mente».

APUESTA POR EL CAMBIO Y TRABAJA PARA CONSEGUIRLO

Todos queremos mejorar nuestra vida y, a menudo, nos planteamos qué tenemos que cambiar para lograrlo. Lo primero y esencial es desear el cambio verdadero, y lo segundo, y no menos importante, es implicarnos en él y trabajar para conseguirlo.

A veces queremos recoger los frutos de una verdadera transformación, pero no estamos dispuestos a dar los pasos necesarios para lograrlo. Aspiramos a una mayor serenidad, a una satisfacción duradera y a lograr la felicidad que creemos que nos corresponde, pero lo deseamos como una recompensa justa que nos merecemos, como una salvación que viene de fuera, y que no requiere ningún esfuerzo por nuestra parte. Ansiamos el cambio, pero no hacemos nada para conseguirlo, sobre todo si implica abandonar nuestra zona de confort interior.

Sin embargo, un día estaremos obligados a despertar de nuestro letargo y a tomar las riendas de nuestra vida, porque lo cierto es que nadie nos puede salvar de nosotros mismos. Nosotros constituimos el sujeto y el objeto de nuestra realidad. Y el verdadero reto empieza por trabajar nuestro yo, por responsabilizarnos de nuestros pensamientos, por escuchar los mensajes que nuestras emociones nos transmiten, y

buscar deshacernos de todos los desechos mentales que hemos ido acumulando con el tiempo y que se interponen entre nosotros y la plenitud de la vida.

Para conseguir cualquier tipo de transformación, necesitamos reconfigurar nuestra mente y luego fortalecer las nuevas conexiones neuronales que hemos establecido, y esto solo se logra mediante la práctica constante y focalizada. Así, con el tiempo, podremos adoptar nuevos hábitos mentales, que cada vez aparecerán con mayor frecuencia y menor esfuerzo. Además, se ha demostrado que nuestro cerebro dedica ingentes cantidades de recursos mentales a procesar la percepción visual, por lo cual, si conseguimos utilizarla para cualquier tarea mental —como, por ejemplo, afianzar nuestros cambios—, podremos aprovechar mucho mejor estos recursos.

Hemos de darnos cuenta de que cuando son los pensamientos positivos y la inspiración los que alimentan nuestra mente, nos sentimos bien. Sin embargo, cuando son las creencias y las pasiones negativas las que nos inundan, sus efectos tóxicos nos envenenan. Por ello, lo más importante que tenemos que hacer con nuestra vida, si queremos cambiar, es entrenarnos a gestionar nuestra mente, en lugar de dejarnos arrastrar por una cadena de pensamientos y sentimientos negativos.

Esta tarea es un camino sin fin. No se trata de llegar a la meta y relajarse para siempre. El crecimiento interior es una carrera de fondo en la que el objetivo está en la superación de nuestras propias marcas. Cuando más en forma estemos, más conscientes seremos de los retos que debemos superar. Hay mucha gente que piensa que iniciar la senda del desarrollo personal consiste en asistir a un par de cursillos de fin de semana, leer varios libros de autoayuda y creer que ya hemos conseguido la sabiduría.

Lo más importante para conseguir la transformación es no oponerse a lo que nos llega, no desear estar en un lugar dife-

rente al que estamos en este momento, no luchar contra las circunstancias que la vida nos presenta, sino tratar de fluir con ellas, y hacerlo con autoconciencia y amor incondicional hacia nosotros mismos; hemos de ser realistas y saber que no nos saldrá todo bien a la primera, que aun conociendo la teoría de la mejora personal, la práctica se hace difícil, y que es muy probable que, a veces, demos pasos hacia atrás y sigamos siendo presa de emociones negativas. Sin embargo, a pesar de que nos seguirá costando poner en práctica los nuevos comportamientos y las nuevas actitudes, si somos perseverantes, cada vez nos resultará más fácil hacerlo, y aunque la negatividad aparezca de vez en cuando, será menos frecuente. Lo fundamental es sentir que caminamos hacia una dirección clara y que nuestros pasos están dotados de sentido.

No se puede seguir haciendo las cosas de igual modo y esperar resultados diferentes, pues es una completa locura, como decía Albert Einstein. Por eso, para que tu vida cambie y conseguir que broten flores donde antes solo percibías espinos hacen falta tres condiciones:

- Modificar tus pensamientos.
- Mantener una actitud positiva.
- Tener una conducta distinta.

¿PODEMOS CAMBIAR? LA PLASTICIDAD CEREBRAL

En muchas ocasiones la pregunta que nos repetimos de forma reiterada es: «¿Se puede cambiar?». ¿No resulta imposible una vez hemos alcanzado la edad adulta y de alguna manera nos hemos construido un carácter y unos hábitos? ¿No se complica una vez que nuestra existencia está coartada por las responsabilidades y las actividades en serie de las que parece que no nos podemos librar?

Los avances de la neurociencia nos han permitido encontrar la base científica que contradice este saber popular y, durante muchos años, una verdad también extendida en el mundo de la ciencia: la de pensar que cuando se alcanzaba la edad adulta las conexiones cerebrales no podían cambiarse. Ahora se sabe que el cerebro es totalmente plástico y que, siempre que seamos capaces de seguir ejercitándolo, es factible seguir aprendiendo y focalizando nuestra atención en aquello que queremos cambiar.

Si esto es así, ¿por qué nos cuesta tanto hacerlo? ¿Por qué tan poca gente lo consigue? Básicamente se debe a que con la edad nos anquilosamos en nuestras propias normas, en nuestra visión del mundo, en nuestras creencias. Por eso, somos nosotros mismos los que nos negamos esta posibilidad de cambiar, aunque resulte más cómodo quitarnos la responsabilidad y culpar a las circunstancias, a la edad o al entorno, al mundo en general y a la vida que nos ha tocado vivir.

No hay pasaporte para la felicidad

En ocasiones vemos a alguien como una persona de éxito, admirada e, incluso, envidiada; no obstante, si vamos más allá de la imagen aparente, podemos descubrir que su vida no es tan idílica como nos parece. ¿Conocemos cómo es su ser interior? ¿Posee equilibrio emocional? ¿Sabemos si se quiere a sí misma y se valora como ser humano?

No solo las apariencias físicas y materiales pueden resultar engañosas a la hora de deducir el grado de felicidad de las personas. A veces su actitud frente a los demás puede ser una fachada que esconde muchos problemas sin resolver.

Creemos que estar de vacaciones en el lugar más paradisíaco del mundo, rodearnos de todos los lujos imaginables, conseguir un alto estatus social, llegar a un puesto de poder, habernos convertido en una persona de notoriedad, tener a

nuestro lado a gente que nos quiera, ser «guapos y famosos», vivir en la casa de nuestros sueños, ser deseados por las personas del otro sexo (o del mismo), haber formado una familia ejemplar, viajar por el mundo a nuestro antojo, no tener que responder ante nadie, son todos los ingredientes de la felicidad. Sin embargo, ninguna de estas circunstancias puede por sí sola ofrecer una satisfacción permanente, ni darnos la paz interior, ni la alegría verdadera. Puedo constatar esto después de haber trabajado como *coach* con muchísimas personas de todos los ámbitos.

Pero ninguna de estas condiciones que acabamos de citar constituye un pasaporte seguro hacia la felicidad. Y ¿por qué?, nos preguntaremos. La respuesta es que lo exterior solo puede contribuir en mayor o menor medida a que podamos disfrutar de la vida con un mayor grado de comodidad, pero es nuestra mente la que interpreta y la que siente —siempre de forma subjetiva— aquello que nos sucede en cada instante. Por eso, lo primordial no es conseguir el lujo externo, sino cultivar nuestra mente, aprender a interpretar nuestros pensamientos y saber gestionar nuestros sentimientos. Es decir, justo lo contrario de lo que muy a menudo nos trata de hacer creer la sociedad de consumo en la que estamos inmersos. El pasaporte a la felicidad nos lo tenemos que expedir nosotros mismos.

Muchas veces vemos a gente con una situación material y personal que parece estable desde fuera y pensamos en la suerte que tiene esa persona y en los motivos que tiene para estar agradecida con la vida. Sin embargo, no es así, y a veces resulta que estas personas están mucho más amargadas y frustradas que otras que poseen mucho menos. Por eso, creo que la imagen externa es solo una apariencia y lo que otorga significado a nuestra vida es nuestro interior.

Esto es lo que ocurría con Luisa, que aparentemente lo tenía todo para ser feliz y era una de las personas más desgraciadas que ha venido a mi consulta.

El caso de Luisa

Luisa era una mujer de unos cincuenta años. Tenía estudios universitarios, un máster y un trabajo estable, además de dos hijos gemelos de veinte años que eran su mayor orgullo y pasión. Por supuesto que en su historial aparecían las habituales heridas de guerra que nos llegan a todos los que habitamos este mundo, pero no había sufrido ningún trauma tan importante que pudiera hacer presagiar la depresión y la desilusión en la que se encontraba sumida desde hacía años. Aparecía siempre con el ceño fruncido, como si la vida diaria se le hubiera atragantado irremediablemente, como si estuviera siempre enfadada con el mundo, empezando por ella misma.

Me contó que sus padres no se habían caracterizado por demostrar mucho afecto hacia sus hijos, si bien se habían ocupado de que, a los cinco que tuvieron, nunca les faltase nada material. Influida por el patrón masculino de distanciamiento emocional y falta de cariño que había caracterizado a su padre, eligió el mismo perfil de hombre al casarse con su esposo. Esto la hizo sufrir indeciblemente, pues su ansia de amor, en lugar de saciarse se incrementó. Esta circunstancia, y la decisión de conservar estoicamente su matrimonio para proteger a sus hijos y poder así criarlos en el marco de una familia estable, la llevó a caer en una primera depresión. Su psiquiatra la animó a que, para distraerse de sus males, estudiara una segunda carrera universitaria, aunque este consejo no le sirvió para sanar sus heridas.

Otro de los conflictos en los que años más tarde se vio envuelta fue un asunto de acoso profesional por parte de su jefe. Incapaz de hacerle frente, se hundió en una segunda depresión de la que salió solo tras una baja de un año y un cambio de jerarquía dentro del departamento. Volvió a llevar a cabo otra terapia, pero, por lo que pude comprobar, cuando llegó a mi consulta, aún no había sanado las raíces de su sufrimiento.

Sin embargo, en el momento de su primera visita se encontraba en una situación bastante aceptable. Se había divorciado de su marido —quien además se había instalado en Latinoamérica a miles de kilómetros de distancia—, tenía un trabajo seguro en la Administración, sus hijos eran unos jóvenes ejemplares, vivía en un piso que sus padres le habían regalado, y, aunque la sentencia de divorcio no le había resultado beneficiosa, por lo menos su ex pasaba la cantidad de dinero estipulada a cada uno de sus hijos.

Aunque atravesaba un momento sin grandes preocupaciones, Luisa vivía atrapada en permanente contacto con sus propios fantasmas mentales. Aferrada a los acontecimientos dolorosos del pasado, era incapaz de vivir en el presente, y cuando lo hacía, era para quejarse de que nada era como ella había pensado que fuese. Estaba convencida —y se lo recordaba a sí misma continuamente— que merecía una vida mejor, aunque tenía que conformarse con ser víctima de injusticias intolerables: un exmarido que había ganado el juicio de divorcio injustamente y, como consecuencia de ello, no le pasaba ninguna pensión, a pesar de haberse dedicado en cuerpo y alma a él y a la familia durante muchísimos años; un trabajo insuficientemente remunerado; un padre tiránico y egoísta del que tenía que hacerse cargo cuando le correspondía, a pesar de sus múltiples obligaciones y el cansancio que suponía su vida de madre trabajadora y divorciada; unas hermanas que consideraba envidiosas y con las que se llevaba mal, a pesar de que vivían en el mismo edificio que ella, más un sinnúmero de pequeñas incomodidades bastante habituales en muchas familias, que Luisa contemplaba como grandes obstáculos en un camino de por sí empinado.

La negatividad de Luisa era muy acusada, y consideré que era muy difícil ayudarla si ella no lo ponía todo de su parte. Cuando el individuo piensa que los culpables de su malestar son los demás, tiene una visión derrotista y se empeña en lamerse las heridas una y otra vez, resulta muy difícil romper

el círculo vicioso desde fuera. Por tanto, lo primero que le aconsejé fue, que para cambiar, tenía que comprometerse a fondo, modificar sus creencias sobre lo que le ocurría y adoptar una actitud positiva ante la vida.

Uno por uno fuimos revisando cada uno de sus problemas más acuciantes, cada una de las contrariedades que la torturaban a diario. O para ser más exactos, con las que ella misma se torturaba sin ser consciente de ello.

Analizamos lo absurdo que era anhelar una mayor tranquilidad y desear disfrutar del presente si estaba continuamente rememorando los infortunios del pasado, que básicamente se centraban en sus relaciones familiares frustradas. Culpa-ba a su padre por no haber podido darle el cariño que necesitaba; se había ido envenenando poco a poco con todo lo que le hubiera querido decir y nunca se había atrevido a decirle. No eran mejores los lazos que la unían a su exmarido. Lamentaba profundamente haber pasado —y perdido— treinta años de su vida junto a él, y no obstante, en el momento en el que por fin había conseguido alejarse de él, era incapaz de quitárselo de la cabeza ni de día ni de noche; alimentaba su rencor hacia él, y no solo se hacía daño a sí misma, sino que, al hacerlo, la presencia de aquel hombre se expandía más y más, y ocupaba más espacio en su vida. Se autoinculpaba de haber perdido la pensión mensual que no estaba recibiendo y que según ella le correspondía, y que le habría evitado ciertas inquietudes materiales que la angustiaban en aquel momento.

La actitud respecto a sus hermanas no era mejor. Por una parte, sentía que ellas la envidiaban por haber tenido más «éxito» en la vida, y por otra, aspiraba a ser valorada por sí misma. Consideraba que les daba más a sus hermanas de lo que recibía de ellas. Sobre este aspecto del ser generoso con los demás, le hice comprender que solo debemos ofrecer aquello que podamos dar de manera incondicional y altruista. Si damos más porque queremos recibir algo a cam-

bio, no tenemos una actitud desinteresada y es mejor no seguir cultivándola porque no nos hace bien ni a nosotros ni a los demás. Por otra parte, intenté que se diera cuenta de que nunca había sido capaz de aceptar a sus hermanas tal y como eran, y amarlas así, aunque tuviera que poner cierta distancia de por medio. Las trataba por obligación, porque creía que ese era su deber, y se forzaba en aparentar una relación cordial, cuando en su interior no las amaba. Se resignaba a mantener una cercanía para salvar las apariencias, pero lo único que conseguía era un enorme desgaste personal.

Trabajar con Luisa fue un verdadero reto, pues sus hábitos de pensamiento estaban tan arraigados en ella y sentía con tanta fuerza que era víctima de las injusticias de la vida, que prefería no cambiar sus hábitos de pensamiento y seguir sufriendo, sin ser en ningún momento consciente de que era ella misma la que se causaba tanto daño. Es algo relativamente común, que muchos de nosotros anhelemos firmar un acuerdo de paz, pero casi siempre queremos considerarnos los vencedores y que los otros sean los vencidos. Muchas veces antepone nuestro orgullo a nuestra dicha. Optamos por recorrer los caminos trillados por enésima vez, aunque nos conduzcan a los mismos callejones sin salida.

Tal y como decía más arriba, lo único que Luisa valoraba por encima de todo eran sus hijos gemelos, y fue gracias a ellos que consiguió rehacer su camino y hacer las paces con el pasado.

La aceptación es el primer paso de la sabiduría, y también de la paz interior.

CLAVES PARA CONOCER Y GOBERNAR TU PROPIA MENTE

- El verdadero reto empieza por responsabilizarte de tus pensamientos y por escuchar los mensajes que te transmiten tus emociones.
- El crecimiento interior es una carrera de fondo en la que el objetivo está en la superación de tus propias marcas.
- No desees estar en un lugar diferente al que estás en este momento.
- Trata de fluir con las circunstancias que la vida te presenta, e intenta hacerlo con autoconciencia y amor incondicional hacia ti mismo.
- Lo primero y esencial para mejorar tu vida es desear el cambio verdadero; lo segundo es implicarte en él y trabajar para conseguirlo.

CAPÍTULO 2

ESCUCHA TU VOZ

«Aquellos que sueñan de día son conscientes de muchas cosas que se escapan a los que solo sueñan de noche.»

EDGAR ALLAN POE

No te pongas excusas

Desde muy joven siempre me maravilló la capacidad que tenemos las personas para buscar excusas y después lamentarnos de aquello que habríamos querido llevar a cabo, pero por diversas razones no hicimos. ¿A qué se debe este comportamiento?

Por un lado, a la falta de atención que nos prestamos a nosotros mismos. Estamos tan saturados de información banal e intrascendente, y tan distraídos con los estímulos externos, que no escuchamos lo que nuestra voz interna quiere transmitirnos acerca de nuestras verdaderas necesidades, simplemente porque la hemos cubierto de un montón de capas de silencio y ha quedado oculta. Por otro, a la falta de respeto que nos tenemos a nosotros mismos. Nos dejamos llevar por las opiniones ajenas, por las normas del pasado que lo prohibían todo, por las expectativas de nuestro entorno que pesan sobre nosotros. Nos sacrificamos para ser como los otros esperan que seamos, no como nosotros realmente querríamos ser, y, además, no tenemos la valentía para atrevernos a ser nosotros mismos, para emprender el camino a lo desconocido y a un futuro prometedor, lejos de las rutinas, para lanzarnos a explorar y a descubrir nuestro propio yo.

De este modo nos vamos ahogando poco a poco, creyendo que no tenemos escapatoria, y nos conformamos con lo que parece ser nuestro sino: quedarnos atrapados en lo rutinario aunque el miedo, la tristeza, la frustración y la amargura vivan en nuestro interior.

AUNQUE ES MÁS FÁCIL NO PENSAR, LA AUTOCONCIENCIA NOS HACE LIBRES

La búsqueda de seguridad a toda costa es mala consejera, porque nos lleva a preferir el conformismo por encima de la libertad, a elegir los hábitos repetitivos y vacíos por encima del amor, a escoger el camino de menor resistencia, aunque ello suponga pagarlo con la insatisfacción interior. Esta renuncia nos pone en el papel de objeto pasivo en lugar del de sujeto activo, nos conduce a participar en juegos peligrosos de dominador y dominado. Esto conlleva relaciones de dependencia y codependencia; relaciones en las cuales vivimos las circunstancias de la vida, bien como víctimas de los otros y de la fatalidad del destino, o bien como controladores de la vida de los demás, en vez de involucrarnos en relaciones maduras, caracterizadas por la independencia de los iguales.

La realidad nos muestra cada día que la mayoría de las personas prefieren no pensar por sí mismas, no leer libros demasiado profundos que les obliguen a reflexionar y a cuestionarse las opiniones y las creencias sobre las que han erigido los pilares de su existencia. Elegimos líderes para que nos representen, apoyamos a los gobiernos para que nos dirijan, adoptamos una religión para que no nos dé libertad de pensamiento. «Házmelo fácil, dime lo que tengo que hacer», parece ser el lema que nos guía. ¿A qué partido tengo que votar? ¿Adónde tengo que ir? ¿Cuáles son las reglas que tengo que seguir? Necesito que alguien me lo diga, y yo obedezco. Sin embargo, aunque parece mucho más fácil seguir las ins-

trucciones que nos marcan que pensar por uno mismo, el problema es que, tarde o temprano, llega un momento en el que las personas se sienten disgustadas, amargadas y desilusionadas. Siguieron las pautas e hicieron lo que les dijeron, pero no encontraron la felicidad prometida. ¿Por qué?

En el instante en el que dejamos de pensar, en el momento en el que empezamos a actuar como autómatas y abandonamos nuestra capacidad de reflexión, estamos perdiendo nuestro equilibrio porque estamos dejando de nutrir nuestra mente, ese motor maravilloso, y desconocido aún en todo su potencial, que nos permite desarrollar al máximo nuestras capacidades como seres humanos. La reflexión nos lleva a la autoconciencia, y solo desde ella podemos tomar las riendas de nuestra existencia. Es una gran responsabilidad, cierto, pero sería una lástima no ejercerla y aplicarla de forma creativa a nuestra experiencia, en lugar de dejarnos llevar por la indolencia y lamentarnos luego, cuando hayamos vivido una vida prestada, cuando no podamos cambiar el curso de las cosas, y, entonces nos culpemos a nosotros mismos por no haber sabido hacerlo, y a los demás por haber contribuido a nuestra derrota.

LA AUTOIMPOSICIÓN

Uno de los puntos más importantes de la regeneración y del cambio es comprender qué relación tenemos con el entorno. Hay dos casos en que lo externo se antepone a lo interno, y nuestras acciones están dictadas desde fuera.

Podemos distinguir dos tipos de percepciones erróneas en las que basamos nuestra visión del mundo y que repercuten no solo en nuestra forma de actuar, sino también en la imagen que nos hemos ido formando de nosotros mismos.

La primera es la autoimposición de una vida enfocada a los demás, que descuida el cuidado de nuestro yo y nos va res-

tando energías día a día hasta dejarnos exhaustos. Y es que para ayudar a los demás, tenemos que estar preparados y cultivar primero nuestro jardín interior. Si está marchito, no dará frutos. La segunda distorsión se centra en las expectativas que se tienen depositadas en nosotros. Valemos por lo que conseguimos, por nuestra eficacia, por lo que se espera de nosotros. Cuando lo exterior deja de tener sentido, cuando no logramos los objetivos que se nos exigen, cuando no cumplimos con aquellas brillantes expectativas, empiezan los problemas. Es solo entonces cuando volvemos la mirada a nuestro interior, y encontramos a un extraño que hace tiempo abandonamos.

Por eso es tan importante que, a pesar de que seamos altruistas por naturaleza y eso nos haga sentir bien, y queramos dedicar la vida a los demás, no tenemos que confundir el orden de los factores, y para actuar bien, primero hemos de encontrarnos a nosotros mismos, primero eres tú y después son los demás.

Esto fue lo que en parte le pasó a Carlota, que también se ve reflejado en otros dos de los casos que expongo a continuación: el Ana y el de Cristina, que vinieron a mi consulta porque habían perdido el valor de su yo.

A veces también sentimos que hacer lo que uno quiere en la vida es ser egoísta, como si seguir los dictados de otros fuera un camino más valioso. Cuando nos traicionamos a nosotros mismos porque no queremos traicionar a los otros, de alguna forma estamos llevando a cabo una traición. Cuando estamos en armonía con nuestro propósito vital, las elecciones que hacemos serán las adecuadas, aunque puedan disgustar a quienes no las comprendan o sientan que no se ajustan a las perspectivas que tenían planeadas para nosotros. La autoconciencia no es egoísmo. Únicamente cuando experimentamos la auténtica libertad es cuando podemos crecer, y alcanzar la plenitud. Si nos dedicamos a obedecer las reglas que otros nos imponen no solo no mejoramos, sino que nos traicionamos a nosotros mismos.