Susan Jeffers

BESTSELLER MUNDIAL
ejemplares de 2 millones

Aunque tenga miedo, hágalo igual

Técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor

éxitos de autoayuda

ROBIN BOOK

Susan Jeffers

Lo que se ha dicho sobre este libro

Aunque tenga miedo, hágalo igual, de Susan Jeffers, se ha convertido en el libro favorito de más de 300.000 hombres y mujeres, jóvenes, mayores, ricos y pobres. En el momento de su publicación en Estados Unidos fue seleccionado por el *School Library Journal* como uno de los veinte mejores libros escritos por adultos para los lectores juveniles, y la universidad de Brandeis lo eligió como uno de los cuatro mejores libros del año. Los derechos de prepublicación fueron adquiridos por cinco de las re-

vistas norteamericanas de mayor difusión: *McCalls, Redbook, Cosmopolitan, New Woman* y *Succes*. Hasta hoy, la obra ha sido traducida a varios idiomas y editada en gran número de países.

«Un libro que se dirige a nuestra valentía interior... Su "mensaje" es tan claro que nuestro espíritu no podrá dejar de prestarle atención.»

Gini Kopecky, *Redbook.*

«Susan Jeffers ha integrado de forma soberbia lo mejor de la psicoterapia moderna con los principios espirituales básicos para ayudar a sus lectores a convertir sus experiencias de miedo en auténticas oportunidades. Es un libro extraordinario para traspasar los límites que todos nos hemos autoimpuesto y conseguir lo que queremos.»

Harold Bloomfield, autor de *Making Peace with your Parents.*

«Un libro imprescindible. La guía más práctica para el crecimiento personal que he leído jamás. El número uno en mi lista de libros recomendados.»

Jordan Paul, autor de *Do I Have to Give me up to be loved by you.*

«A diferencia de otros libros que pretenden ayudar a sus lectores a enfrentarse a la vida, la obra de Susan Jeffers contiene muchos consejos realmente útiles y fáciles de llevar a la práctica. Además, es un placer leerlo.»

McCalls.

Aunque tenga miedo, hágalo igual

Susan Jeffers

Aunque tenga miedo, hágalo igual

Técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor

éxitos de autoayuda

ROBIN BOOK

Si usted desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, sólo tiene que remitirnos su nombre y dirección, indicando qué temas le interesan, y gustosamente complaceremos su petición.

Ediciones Robinbook
información bibliográfica
Industria, 11 (Pol. Ind. Buvisa)
08329 Teià (Barcelona)
e-mail: info@robinbook.com

www.robinbook.com

Título original: *Feel the Fear and do it Anyway*.

Apdo. 94085 - 08080 Barcelona.
Diseño de cubierta: Regina Richling.
Ilustración de cubierta: Illustration Stock.
ISBN: 84-7927-582-0.
Depósito legal: B-280-2002.
Impreso por Limpergraf, Mogoda 29-31 (Can Salvatella)
08210 Barberà del Vallès.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Por los maravillosos dones de la vida y del amor
dedico este libro a mi madre Jeanne
y a la querida
memoria de mi padre,
León

RECONOCIMIENTOS

Todos necesitamos de un pelotón de amigos que nos aliente, y los que forman el mío son sensacionales: Marta Lawrence, mi querida editora, dueña de un maravilloso talento; un ser humano luminoso cuya fe y confianza en mi libro llenan mi corazón y me elevan; Dominick Abel, mi agente, que se preocupa de todo, es optimista, alentador y siempre ha estado a mi disposición; Ellen Carr, mi dinámica y consagrada «socia», que colaboró en mi primera aventura literaria... y fue la precursora de mi trabajo en el tema del miedo; Ruth van Doren y los estudiantes de la New School for Social Research, de Nueva York, que me proporcionaron un entorno receptivo para empezar a dictar mis enseñanzas sobre el miedo; Kathryn Welds, en el Anexo de la Ucla, que acogió con calor mi labor en California y la sigue difundiendo; Nancy Evans y Sandra Carter, mis amigas y «mentoras», que creen en mi talento de escritora y aplauden todos los pasos que doy; Diana y Paul von Welanetz y los miembros del Límite Inferior, que hasta se suben a las sillas y vitorean todos los éxitos; Roslyn Hayes, mi maestra, quien, hace ya muchos años, me alentó a que fuera hasta donde me resultara posible; Sally Lefkowitz, que me sigue enseñando cuál es el rostro del indomable coraje; Marcia Golov, mi maravillosa hermana y una de mis mejores amigas; y la multitud de maestros y alumnos que he tenido a lo largo de los años y que me ha inculcado una alegre sensación de buen hacer. El cielo me ha bendecido también con dos hermosos hijos: Leslie y Gerry, quienes me recuerdan sin cesar lo importante que soy para ellos; dos bellos hijastros, Guy y Alice, que me han abierto tan afectuosa-

mente sus corazones; y mi amado esposo, Mark Shelmerdine, un hombre que es toda una alhaja, aplaude mi labor y me colma incesantemente de amor. Nada tiene de asombroso que, con tan afectuosa energía tras de mí, la elaboración de este libro haya fluido armoniosamente y me haya colmado de alegría.

INTRODUCCIÓN

ABRIENDO LA PUERTA

¿Qué es para usted?

«¿El miedo a...

hablar en público
afirmarse a sí mismo
tomar decisiones
la intimidad
cambiar de empleo
estar solo
envejecer
conducir un coche
perder a un ser querido
poner término a una relación?»

Puede ser algo de lo expresado, todo lo expresado, o quizás usted podría agregar algunos conceptos más a la lista. No importa... ¡Únase a la multitud! El miedo parece ser epidémico en nuestra sociedad. Tememos los comienzos, tememos los finales. Tenemos miedo de cambiar, tenemos miedo de «atascarnos». Tememos el éxito, tememos el fracaso. Tenemos miedo de vivir, tenemos miedo de morir.

Sea cual fuere el tipo de miedo, este libro le proporcionará los conocimientos y las herramientas necesarias para mejorar su capacidad de controlar cualquier situación concreta. Pasaremos del dolor, de la parálisis y de la depresión (sentimientos que acompañan a menudo al miedo) a una sensación de poder, energía y excitación.

Quizás le sorprenda y estimule enterarse de que, aunque la incapacidad de enfrentarse con el miedo pueda parecer y sentirse como un problema psicológico, en la mayoría de los casos no es así. Creo que se trata, sencillamente, de un problema educacional y que, al reeducar la mente, uno puede aceptar el miedo como un simple hecho de la vida, más que como un obstáculo para el éxito. (Esto puede constituir un alivio para todos los que se han estado preguntando: «¿Qué me pasa?».)

Mi convicción de que el miedo puede ser afrontado con éxito mediante la reeducación, proviene de mis propias experiencias. Cuando yo era más joven, me gobernaba siempre el miedo, de modo que no debe sorprender el hecho de que, durante años, me haya aferrado a muchas cosas de mi vida que, a todas luces, no me favorecían.

En parte, mi problema era la incesante vocecita que, dentro de mi cabeza, seguía diciéndome: «Será mejor que no cambies la situación. Eso no es para ti. Nunca lo harás por ti misma». Usted sabe de qué estoy hablando... de la voz que le recuerda sin cesar: «No corras riesgos. Podrías cometer un error... ¡Lo lamentarás!».

Mi miedo parecía no menguar nunca y no tenía un solo instante de paz. Hasta mi doctorado en psicología no parecía hacerme mucho bien. Luego, un día, cuando me estaba vistiendo para ir a trabajar, llegué a la encrucijada. Me miré casualmente en el espejo y vi una imagen harto familiar... Unos ojos enrojecidos e hinchados por lágrimas de autoconmiseración. De pronto, la ira se adueñó de mí y comencé a gritarle a mi reflejo: «¡Basta... basta... basta!». Grité hasta que no me quedó más energía (o voz).

Cuando me callé, experimenté una sensación extraña y maravillosa de alivio y serenidad que nunca había sentido. Sin que lo comprendiera entonces, había establecido contacto con una parte muy poderosa de mí misma cuya existencia ignoraba hasta entonces. Me volví a mirar largamente en el espejo y sonreí mientras asentía.

La vieja y familiar voz de pasividad y ruina se vio ahogada por el momento, al menos, y apareció en primer plano una nueva voz... una voz que hablaba de la fuerza, del amor y todas las sensaciones positivas. En ese momento, comprendí que no me dejaría dominar por el miedo. Encontraría alguna manera de li-

berarme de la negatividad que dominaba mi vida. Así comenzó mi odisea. Un sabio de la antigüedad dijo, en cierta ocasión: «Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro». El alumno lo estaba... y los maestros surgieron de todas partes. Comencé a leer, a asistir a talleres de trabajo y a hablar con todos los que querían escucharme. Siguiendo cuidadosamente todas las sugestiones y guías, *desaprendí* el pensamiento que me había tenido prisionera de mis propias inseguridades. Comencé a ver el mundo como un lugar menos amenazador y más alegre, y experimenté el sentimiento del amor por primera vez en mi vida.

A estas alturas, comencé a conocer a mucha gente que luchaba contra los mismos obstáculos que yo había aprendido finalmente a franquear... el principal de los cuales era el miedo. ¿Cómo podía yo ayudar?

Comprendiendo que los procesos que habían trasformado mi vida eran de tipo educacional, llegué a la convicción de que los métodos que yo había usado podían ser enseñados a cualquiera, con independencia de su edad, sexo o pasado. Decidí poner a prueba mi teoría en el mundo real impartiendo un curso en la New School for Social Research de Nueva York, cuyo título era: «Sienta el miedo... y hágalo igual». Se desarrollaba así:

> *Siempre que corremos un riesgo y entramos en un territorio poco familiar o nos colocamos en el mundo en una forma nueva, experimentamos miedo. Muy a menudo, ese miedo impide que progresemos en nuestras vidas. El secreto consiste en sentir el miedo y hacerlo de todos modos. Juntos examinaremos los obstáculos que nos impiden experimentar la vida tal como queremos vivirla. Partiendo del hecho de que muchos damos un rodeo eligiendo el camino más cómodo; con lecturas, discusiones en clase e interesantes ejercicios aprenderemos a identificar nuestras excusas para «atascarnos» y a desarrollar técnicas para controlar nuestras vidas.*

Mi experimento de sacar el concepto de «miedo» del dominio de la terapia y de ubicarlo en el área de la educación tuvo mucho éxito. Mis alumnos se asombraron de cómo el cambio de

su mentalidad remodelaba mágicamente sus vidas. Esos conceptos funcionaban para ellos como habían funcionado para mí. Y, cosa sorprendente, mis alumnos se convirtieron también en mis maestros. Reafirmaron conceptos y agregaron otros a mi acopio de conocimientos mientras yo escuchaba cuidadosamente sus enseñanzas.

Todos los que están leyendo este libro saben que, estén donde estén en este momento, no se encuentran en el lugar exacto donde quieren estar. Siempre hay algo que tiene que cambiar y sean cuales fueren las circunstancias de cada uno, tiene que estar siempre dispuesto a tomar las riendas de su vida.

No prometo que el cambio sea fácil. Hace falta valor para modelar la vida tal como uno la desea. Se interponen en el camino toda clase de obstáculos reales e imaginarios. Esos obstáculos no deben disuadirnos de emprender el camino. En su viaje a través de este libro usted se familiarizará con muchos conceptos, ejercicios y otros recursos que le permitirán liberarse de las complejidades del miedo... y le ayudarán así a vencerlo.

Usted aprenderá:

- Cómo evitar cometer un error o tomar una decisión errónea.
- Cómo se puede liberar de una programación negativa.
- Cómo lograr que no le engañen nunca.
- Cómo decirle «sí» a todas las circunstancias de su vida.
- Cómo elevar su nivel de autoestima.
- Cómo volverse más afirmativo.
- Cómo conectar con su fuerza interior.
- Cómo obtener más amor, confianza y satisfacción.
- Cómo vencer la oposición de otras personas de su entorno cuando usted asume el control de su vida.

- Cómo experimentar más placer.
- Cómo lograr que sus sueños se conviertan en realidad.
- Cómo ver en sí mismo a un ser con intención y sentido.

Al leer subraye las partes del libro que le «digan algo», de modo que después pueda encontrar fácilmente pasajes críticos que le ayuden a afrontar nuevas situaciones en la vida. Hacen falta muchos esfuerzos para incorporar nuevos conceptos a su conducta, de modo que empéñese en ejercitarse. La mejora que usted llegue a experimentar dependerá proporcionalmente de su nivel de participación activa. Asimismo, cuanto más comprometido esté, más se divertirá. Se sentirá sorprendido y complacido ante la cantidad de satisfacción que logrará al dar cada pequeño paso adelante.

Sea cual fuere el grado de inseguridad que usted siente, una parte de su ser sabe que hay en usted mucha «sustancia» y ahora es el momento perfecto para abrirle la puerta al poder y amor que contiene.

1

¿A QUÉ LE TEME USTED... Y POR QUÉ?

Me dispongo a dictar otra clase sobre el miedo. El aula está desierta. Espero que aparezca mi nuevo grupo de alumnos. Mi nerviosismo al dictar esas clases ha desaparecido ya hace mucho tiempo. No sólo porque lo he hecho ya muchas veces, sino también porque conozco a mis alumnos de antemano. Son como todos nosotros: tratan de hacer lo mejor que pueden y están inseguros acerca de si son suficientemente buenos. Eso nunca varía.

Cuando los alumnos entran en la clase adivino la tensión existente. Se sientan guardando la mayor distancia posible entre ellos, hasta el punto que los asientos sobrantes deben ser llenados por falta de espacio. No se hablan, sólo están sentados con aire expectante. Les quiero por su coraje al reconocer que sus vidas no funcionan como querrían. Y su presencia en clase significa que están dispuestos a hacer algo al respecto.

Comienzo por recorrer el aula y por pedirle a cada alumno que nos cuente qué le cuesta afrontar en la vida. Sus relatos se desarrollan así:

- Don quiere cambiar su antiguo trabajo y consagrarse a su sueño de ser artista.

- Mary Allen es una actriz que quiere descubrir por qué encuentra toda clase de excusas para no asistir a las audiciones de prueba.

- Sara quiere abandonar un matrimonio de quince años y no sabe cómo hacerlo.

- Teddy quiere vencer su temor a envejecer. Sólo tiene treinta y dos años.

- Jean es una persona mayor que tiene miedo a enfrentarse con su médico; éste la trata como a una niña y nunca le da ninguna respuesta directa.

- Patti quiere ampliar su comercio, pero no puede dar el salto requerido.

- Rebeca quiere enfrentar a su marido con cosas que la han estado molestando.

- Kevin quiere vencer un temor al rechazo que le hace muy difícil pedirle una cita a una mujer.

- Laurie quiere saber por qué es desdichada teniendo como tiene todo lo que se puede desear en la vida.

- Richard está jubilado y se siente inútil. Teme que su vida haya pasado.

Y así uno por uno, hasta oír la historia de todos.

Me fascina lo que sucede con el carrusel. A medida que cada uno desahoga su corazón, la atmósfera empieza a cambiar. La tensión se esfuma rápidamente y todos los rostros revelan un gran alivio.

En primer lugar, mis alumnos comienzan a comprender que no son los únicos seres del mundo que tienen miedo. En segundo término, comienzan a notar lo atrayente que se vuelve la gente cuando abre su corazón y comparte sus sentimientos. Mucho antes de que haya hablado el último una atmósfera de cordialidad y camaradería invade el aula. Mis alumnos ya no son extraños el uno al otro.

Aunque el pasado y la situación personal de mis alumnos difieren mucho, las capas superficiales de sus historias privadas no tardan en desaparecer, abriéndole el camino a cada uno para que alcance un nivel muy humano. El común denominador es el hecho de que el miedo les impide a todos ellos experimentar la vida como realmente lo desean.

Esta escena ser repite en cada clase que imparto. A estas alturas, uno podría preguntarse cómo un curso puede dar cabida a todos los diversos miedos expresados por los miembros de la clase... ¡Sus necesidades parecen tan variadas! Esto es cierto. Lo parecen hasta que uno profundiza un poco más y estudia la causa subyacente de todos esos miedos... y de todos los demás.

El miedo puede dividirse en tres niveles.

El primero es la historia superficial, como las ya descritas. Este nivel del miedo puede ser dividido en dos tipos: el que «sucede» y el que exige acción. He aquí una lista parcial de los tipos de miedo del nivel 1:

Los miedos del nivel 1

Los que «suceden»	*Los que exigen acción*
Envejecimiento	Volver a estudiar
Incapacidad	Toma de decisiones
Jubilación	Cambio de profesión
Soledad	Hacer amistades
Los hijos abandonan el hogar	Comienzo o final de una relación
Catástrofes naturales	Uso del teléfono
Pérdida de seguridad económica	Afirmación de uno mismo
El cambio	Pérdida de peso
La muerte	Ser entrevistado
La guerra	Conducir un coche
Una enfermedad	Hablar en público
Perder a un ser querido	Cometer un error
Los accidentes	Tener relaciones íntimas
Una violación	

Y se podrían agregar algunos más a la lista.

Una de las cualidades insidiosas del miedo es que tiende a impregnar muchos sectores de nuestra vida. Por ejemplo, si uno tiene miedo de hacer nuevas amistades, es lógico que también pueda temer ir a fiestas, tener relaciones íntimas, solicitar empleo, etcétera.

Esto resulta más claro si se mira el segundo nivel del miedo, que proporciona una sensación muy distinta de la del Nivel 1. Los temores del Nivel 2 no están orientados hacia la situación, involucran directamente a la integridad del yo.

Los miedos del nivel 2

Rechazo	Sentirse engañado
Éxito	Impotencia
Fracaso	Desaprobación
Vulnerabilidad	Pérdida de imagen

Los miedos del segundo nivel están relacionados con los *estados interiores de la mente* más que con las situaciones exteriores. Reflejan su sentido del yo y su capacidad de enfrentarse a este mundo. Esto explica por qué sobreviene en ese nivel un miedo generalizado. Si usted teme verse rechazado, ese miedo puede afectar casi todas las facetas de su vida, sus amigos, sus relaciones íntimas, sus entrevistas para solicitar un empleo, etcétera. El rechazo es el mismo... dondequiera que se encuentre. De modo que usted empieza por protegerse a sí mismo y, como resultado, se limita enormemente. Acaba por cerrar y excluir al mundo que le rodea. Vuelva a leer la lista del segundo nivel y verá cómo cualquiera de esos temores puede influir sobre muchas facetas de su vida.

El nivel 3 llega a la médula del asunto: es el más grande de los miedos... el que logra inmovilizar a cualquiera. ¿Está usted preparado?

Miedo del nivel 3

¡No puedo manejarlo!

¿Es eso? ¿Es eso lo realmente importante?, podría preguntarse usted. Sé que está decepcionado y que quisiera algo mucho más espectacular. Pero la verdad es ésta:

En el fondo de cada uno de sus miedos
está simplemente el miedo

de no poder afrontar
lo que pueda depararle la vida

Pongamos a prueba esta afirmación. Los miedos del primer nivel se traducen en:

- No puedo afrontar una enfermedad.
- No puedo afrontar el hecho de cometer un error.
- No puedo afrontar el hecho de perder mi empleo.
- No puedo afrontar el hecho de envejecer.
- No puedo afrontar la soledad.
- No puedo afrontar el hecho de pasar por tonto.
- No puedo afrontar el hecho de perderle/perderla.
- No puedo afrontar el hecho de perder mi dinero.

Los miedos del segundo nivel de traducen en:

- No puedo afrontar las responsabilidades del éxito.
- No puedo afrontar el fracaso.
- No puedo afrontar el rechazo...

De ahí que el tercer nivel se reduzca simplemente a... «¡No puedo afrontarlo!».

Lo cierto es:

Si usted supiera que puede afrontar cualquier cosa
que se interponga en su camino...
¿Qué tendría que temer?

La respuesta evidentemente es: «¡Nada!».

Sé que, probablemente, usted no habrá saltado de alegría al ver esto, pero créame si le digo que acabo de darle una gran noticia. Lo que acabo de decirle significa que puede enfrentarse a todos sus miedos sin tener que controlar nada del mundo exterior. Esto sería un enorme alivio. Usted no tendría que controlar lo que hace su compañera, lo que hacen sus amigos, lo que hacen sus hijos o lo que hace su jefe. No tiene que controlar lo que sucede en una entrevista, en su empleo, en su nueva carrera, lo que sucede con su dinero o en la bolsa.

¡Lo único que usted debe hacer para disminuir su miedo es aumentar su confianza en su capacidad de afrontar todo lo que se cruce en el camino!

Me estoy alargando sobre este punto porque es muy crítico. A partir de este momento, cada vez que usted sienta miedo, recuerde que ello sólo se debe a que no se siente bien con respecto a su propia persona. Por lo tanto, proceda a poner en marcha una o varias de las herramientas indicadas en este libro para contribuir a fortalecerse. Usted tiene claramente delineada su tarea. No hay motivo para incurrir en confusión.

Me han pedido a menudo que explique por qué tenemos tan poca confianza en nosotros mismos. Realmente, no sé qué contestar a esto. Sé que algunos miedos son instintivos y sanos y nos mantienen en guardia ante cualquier posible dificultad. El resto –la parte que retrasa nuestro desarrollo personal– es negativo y destructivo y probablemente es el culpable de muchas de nuestras limitaciones.

En toda mi vida jamás escuché que una madre dijera a su hijo cuando se va a la escuela: «Corre muchos riesgos hoy, querido». Lo más probable es que le diga: «Ten cuidado, hijo mío». Este «ten cuidado» contiene un doble mensaje: «El mundo es realmente peligroso» y... «no podrás afrontarlo». Lo que dice mamá, en realidad, es: «Si te sucede algo, *yo* no podré afrontarlo». Como usted comprenderá, la madre sólo se refiere a su falta de confianza en *su* capacidad para afrontar lo que se le cruce en el camino.

Recuerdo que yo quería desesperadamente una bicicleta y mi madre se negaba a comprármela. Su respuesta a mis súplicas era siempre la misma: «Te quiero demasiado. No deseo que te pase nada». He traducido esto así: «No eres lo bastante capaz de manejar una bicicleta». Ahora que soy mayor y comprendo más cosas, sospecho que, en realidad, ella quería decir: «Si te pasa algo, sufriré horrores».

En una ocasión, mi madre, una mujer excesivamente protectora, se encontraba en cuidados intensivos tras una grave operación, entubada en la nariz y en la garganta. Cuando me dijeron que era hora de que me marchara, le murmuré al oído –sin saber si me oiría– que la quería y que volvería más tarde. Cuando me encaminaba hacia la puerta, oí una débil vocecita que me decía,

–usted lo habrá adivinado–: «Ten cuidado». Hasta en el sopor de su anestesia, mi madre me enviaba advertencias de peligro y más peligro. Y sé que ella representa a la gran mayoría de las madres.

Si se tiene en cuenta cuántas veces nos han bombardeado nuestros padres con las palabras «ten cuidado»... ¡Resulta asombroso que aún podamos caminar hasta la puerta de la calle!

La causa de nuestros temores reside muy posiblemente en este exceso de precaución. Pero... ¿Importa realmente de dónde provienen nuestras dudas? Creo que no. No me corresponde analizar los porqués de las zonas conflictivas de la mente. A menudo, resulta imposible calcular cuáles son las verdaderas causas de las pautas negativas y, aunque las sepamos, el hecho de conocerlas no las cambia necesariamente. Creo que, si algo le preocupa, usted debe partir simplemente del punto en que está y hacer lo necesario para cambiarlo.

Usted sabe que no le gusta que la falta de confianza en sí mismo le impida conseguir lo que quiere de la vida. El saberlo crea un ángulo de enfoque muy nítido, como visto con láser, de lo que quiere ver cambiado. Usted no tiene necesidad de dispersar su energía preguntándose los porqués. Tanto da. Lo que importa, es que comience ahora a desarrollar su fe en sí mismo hasta llegar a un punto en que pueda decir:

Suceda lo que suceda,
en cualquier situación,
¡puedo afrontarlo!

Me parece oír por ahí a algunos escépticos diciendo: «Oh, vamos... ¿Cómo se puede afrontar una parálisis, la muerte de un hijo o un cáncer?». Comprendo su escepticismo. Recuerdo que, en otros tiempos, yo misma fui una escéptica. Me bastaba con leer y hojear el libro. Con darme a mí misma una oportunidad favorable usando las herramientas proporcionadas por ese libro. Al hacerlo, uno se acerca cada vez más a un nivel tan alto de fe en sí mismo que terminará por comprender que puede afrontar *cualquier cosa* que se le interponga en el camino. No olvide jamás estas tres palabritas... quizá las tres palabras más importantes que oiga jamás:

¡Yo puedo afrontarlo!

2

¿NO PUEDE USTED ENFRENTARSE A ELLO?

Janet espera que su miedo se disipe. Proyectaba siempre volver a la universidad cuando sus hijos asistieran a la escuela, pero ahora advierte que han transcurrido cuatro años desde que el menor empezó la primaria. Desde entonces han surgido nuevas excusas: «Quiero estar aquí cuando los niños vuelven de la escuela». «En realidad, no necesitamos ese dinero.» «Mi marido se sentiría abandonado.»

Aunque es cierto que habría que elaborar determinada logística, ése no es el motivo de su vacilación; en realidad, su marido está dispuesto a ayudarla de todas las formas posibles. Le preocupa la inquietud de su esposa y la alienta a menudo a que realice el sueño de toda su vida de ser diseñadora de modas.

Cada vez que Janet piensa en telefonear a la universidad local para concertar una entrevista, algo la detiene. «Cuando no esté tan asustada, llamaré.» «Cuando me sienta algo mejor, telefonearé.» Lo más probable es que tenga que esperar mucho tiempo.

El problema reside en que su mente está muy confusa. La lógica que usa automáticamente la programa para el fracaso. Nunca quebrará la barrera del miedo hasta que tenga conciencia de su defectuoso razonamiento: simplemente, no «ve» lo que es evidente para los demás.

Eso tampoco me sucedió a mí hasta que me vi forzada a ello. Antes de mi divorcio, parecía más bien una niña; dejaba que mi marido asumiera todos los aspectos prácticos de mi vida. Después de mi divorcio, no tuve otra alternativa que hacer las cosas por mi cuenta. Pequeñeces tales como reparar yo misma la as-

piradora me causaban una enorme satisfacción. La primera noche que invité gente a cenar a casa fue algo así como un salto monumental. El día que compré billetes para mi primer viaje sin un hombre fue una ocasión memorable.

Cuando empecé a *hacer* cosas por mi cuenta, empecé también a saborear la delicia que implicaba una naciente confianza en mí misma. Aquello no era del todo cómodo... en realidad, muchas de esas cosas eran muy incómodas. Me sentí como se siente un niño cuando empieza a caminar y se cae a menudo. Pero, con cada paso, me sentía un poco más segura de mi capacidad de controlar mi vida.

Cuando creció mi confianza en mí misma, esperé que el miedo desapareciera. Pero, cada vez que me arriesgaba a aventurarme en un territorio nuevo, me sentía asustada e insegura de mí misma. «Bueno –me dije–. Simplemente quédate donde estás. *Seguramente* el miedo desaparecerá.» ¡Pero no desapareció! Un día se encendió una luz en mi cerebro cuando descubrí de pronto la «verdad» siguiente:

VERDAD 1

El miedo nunca desaparecerá
mientras yo siga creciendo

Mientras yo siguiera internándome en el mundo, poniendo en tensión mis facultades, corriendo nuevos riesgos al realizar mis sueños, experimentaría miedo. ¡Qué revelación! Como Janet, como tantas lectoras de este libro, yo había crecido esperando que el miedo desapareciera antes de correr ningún riesgo. «Cuando yo no sienta ningún miedo... ¡entonces!» Durante la mayor parte de mi vida, yo había jugado al «entonces/cuando». Y ese juego nunca dio resultado.

Tampoco en este punto es probable que usted salte de alegría. Sé que esta revelación no es precisamente la que usted querría oír. Si sus reacciones son similares a las de mis alumnos, confiaba seguramente en que mis palabras de sabiduría disiparían milagrosamente sus temores. Lamento decir que esto no funciona así. Pero, antes de sentirse decepcionado, considere un alivio el hecho de que no haga falta trabajar tanto para liberarse del miedo. ¡No desaparecerá! No se preocupe. Cuando

usted fortalezca su confianza en sí mismo con los ejercicios aquí sugeridos, su relación con el miedo se modificará de forma espectacular.

Poco después de haber descubierto la primera verdad, hice otro importante descubrimiento que contribuyó muchísimo a mi crecimiento.

VERDAD 2

La única manera de liberarse del miedo a hacer algo es hacerlo

Esto parece contradecir a la primera verdad, pero no es así. El miedo a situaciones *especiales* desapareció cuando las afronté finalmente. El «hacerlo» viene *antes* de que desaparezca el miedo.

Puedo ilustrar esto narrando mi primera experiencia, cuando estudiaba para mi doctorado. Mi edad no era mucho mayor que la de mis actuales alumnos y enseñaba una asignatura en la que mi experiencia era dudosa: la psicología del envejecimiento. Esperé el primer período lectivo con un temor enorme. Durante los tres días anteriores a la clase, mi estómago parecía estar sobre una montaña rusa. Me había preparado durante ocho horas para una sola hora de clase. Tenía escrito a mano suficiente material para once disertaciones. Nada de esto disipaba mi miedo. Cuando llegó finalmente el primer día de clase, tuve una sensación tan horrible como si me mandaran a la guillotina. Cuando me encontré ante mis alumnos, sentí que mi corazón martilleaba y me temblaban las rodillas. No sé cómo, logré pasar ese período de clases... esperando intranquila el segundo y la semana siguiente.

A Dios gracias, las cosas marcharon mejor la vez siguiente. (De lo contrario, yo habría abandonado la enseñanza para siempre.) Empecé a familiarizarme con los rostros del aula y relacioné algunos de los nombres con los rostros. La tercera clase fue mejor que la segunda, ya entonces empecé a relajarme y a entrar en la corriente de los alumnos. En nuestra sexta sesión yo esperaba con impaciencia el momento de enfrentarme con mi curso. La interacción con mis alumnos era estimulante y exci-

tante. Un día, cuando me acercaba al aula antes tan temida, me di cuenta de que ya no tenía miedo. Mi miedo se había convertido en una grata expectativa.

Tuve que impartir muchas clases distintas antes de sentirme cómoda al entrar a mi curso sin voluminosas notas. Pero llegó un día en que sólo disponía de un esbozo de una página de lo que me proponía abarcar en ese período. Comprendí hasta dónde había llegado. Sentí el miedo... y lo hice a pesar de todo. La consecuencia es que me libré del miedo a enseñar. Pero cuando llevé mi enseñanza al sector de la TV, volví a sentir miedo, hasta que mi «hágalo de todos modos» fue lo bastante habitual para eliminar mi temor a aparecer en televisión. Así fueron las cosas.

Otro aspecto del juego «entonces/cuando» que yo acostumbraba jugar tenía que ver con la autoestima. «Cuando me sienta mejor conmigo misma, lo haré.» Ésta es otra perogrullada. Yo pensaba sin cesar que, si podía mejorar mi imagen de mí misma, el miedo desaparecería y podría empezar a realizar cosas. Pero no sabía con exactitud *cómo* mejorar mi imagen de mí misma. Quizá fuera sólo un problema de experiencia, de aprendizaje o, simplemente, de esperar un milagro que me hiciera sentir maravillosamente. En realidad, hasta me compré un cinturón con la leyenda «Soy sensacional» confiando en que, por ósmosis, recibiría el mensaje.

Quizás todas esas cosas ayudaran un poco. Pero lo que significó realmente una diferencia fue la sensación de realización que experimenté al vencer el miedo y al hacer cosas por mi cuenta y bajo mi responsabilidad. Finalmente, se hizo clara la:

VERDAD 3

La única manera de sentirme mejor es...
hacerlo

El «hacerlo» aparece antes de que uno se sienta mejor. Cuando se ponen los medios para que suceda algo, no sólo se disipa el miedo sino que se obtiene un gran premio por añadidura: se progresa mucho en el camino de la fe en uno mismo. Cabe predecir, sin embargo, que cuando uno ha dominado finalmente algo y se ha liberado del miedo, se siente tan bien que decide

que quiere realizar algo más y... ¡Adivinen qué pasa! El miedo reaparece cuando uno se dispone a afrontar el nuevo desafío.

Durante los talleres y seminarios a que asistí en las primeras etapas de mi enfrentamiento con el miedo, me alivió descubrir algo que me hizo sentir infinitamente mejor.

VERDAD 4

No sólo yo siento miedo cuando piso terreno desconocido, lo mismo les ocurre a todos los demás

Me dije: *«¿Quieres darme a entender que todas esas personas a las cuales has estado envidiando porque no tenían miedo a emprender algo han tenido en realidad miedo? ¡¿Por qué no me lo dijo alguien?!»*.

Creo que nunca me lo pregunté. Estaba segura de ser la única persona que se sentía tan mal. ¡Aliviaba tanto advertir que yo no era la única que sufría! A partir de ese momento el resto del mundo me hacía compañía.

Recuerdo un artículo periodístico que leí hace años y que se refería a Ed Koch, el aparentemente intrépido alcalde de Nueva York. Ese artículo contaba que Koch había tenido que aprender a bailar un sencillo claqué con una compañía que realizaba un show en Broadway para una grabación de publicidad. ¡Costaba creerlo! Un hombre que había enfrentado a menudo a multitudes, que había tomado decisiones difíciles que influían sobre millones de vidas, que se había presentado ante el público en su carrera para llegar a alcalde... ¡Tenía miedo de aprender un simple claqué!

Si uno tiene conciencia de las verdades del miedo, no le puede sorprender el miedo del alcalde. El baile era una actividad que le ponía a prueba desde un sentido nuevo y, desde luego, se sintió asustado. Cuando practicó y dominó la rutina, el miedo se desvaneció y aumentó su confianza en sí mismo... Podía poner otra pluma en su sombrero, por así decirlo. Éste es, simplemente, el mecanismo del miedo... *para todos nosotros*. Dado que todos somos seres humanos, compartimos los mismos sentimientos. Y el miedo no es una excepción.

Muchas historias análogas a la del alcalde Koch aparecen en los periódicos, las revistas, los libros y la televisión. Mientras

usted esté en contacto con las verdades del miedo, oirá hablar de esas historias pero, aunque las lea y vea a menudo, no advertirá los principios subyacentes que operan. Usted hasta puede relacionar las experiencias de otros, sobre todo las de las celebridades, con su vida. Hasta podrá creer que tienen suerte porque no temen a las situaciones nuevas. *¡No hay tal cosa!* Todos ellos han tenido que vencer una enorme cantidad de miedo para llegar donde están hoy... y siguen intentándolo.

Los que han afrontado con éxito el miedo durante toda su vida parecen haber sabido, consciente o inconscientemente, el mensaje de este libro. Usted debe sentir miedo... y hacerlo de todos modos. Un amigo mío de mucho éxito, un hombre de los que se hacen a sí mismos que no permitió que nada se interpusiera en su camino, meditó sobre el título de mi curso, asintió y dijo: «Sí, así es como he vivido siempre mi vida, sin advertir conscientemente que eso es lo que he estado haciendo. No recuerdo no haber tenido miedo, pero nunca permití que el miedo me impidiera correr los riesgos necesarios para conseguir lo que quería. Simplemente, seguí adelante e hice lo que tenía que hacer para que mis ideas se materializaran... a pesar del miedo».

Si usted no ha tenido éxito al afrontar el miedo, es probable que nunca haya comprendido las verdades del miedo y que haya interpretado el temor como una señal para retroceder más que como una luz verde para avanzar. Ha tenido tendencia a jugar esos juegos de «cuando/entonces» que ya he mencionado. Lo único que uno debe hacer para hallar una salida de la cárcel que se ha impuesto a sí mismo es reeducar sus pensamientos.

Un primer paso en ese readiestramiento es decir las verdades del miedo por lo menos diez veces diarias durante el mes siguiente. Como usted no tardará en descubrir, ese nuevo adiestramiento exige una repetición constante. No basta con conocer las verdades del miedo; hay que seguir cultivándolas hasta que se convierten en una parte de nuestro ser... hasta que se invierta su conducta y avance *hacia* los objetivos deseados, en vez de retirarse. Por ahora, confíe simplemente en sí mismo y repita las verdades del miedo muchas veces.

Con todo, antes de que usted empiece, me gustaría que agregara una verdad del miedo muy importante a la lista. Usted puede haberse estado preguntando: «¿Por qué he de pasar por todas

las incomodidades que implica correr esos riesgos? ¿Por qué no he de seguir viviendo simplemente mi vida como hasta ahora?». Mi respuesta a esa pregunta quizá le parezca sorprendente.

VERDAD 5

Vencer el miedo asusta menos
que convivir con el miedo subconsciente
que proviene de un sentimiento de impotencia

Vuelva a leer esto. Sé que, de entrada, cuesta comprenderlo. Significa que, por seguro que uno se sienta en el pequeño capullo que se ha construido, vive, consciente o inconscientemente, con el miedo de que llegará eventualmente el día del ajuste de cuentas.

Cuanto más impotentes nos sentimos, más fuerte es la corriente subterránea de temor que proviene del hecho de saber que hay en la vida situaciones sobre las cuales uno no tiene control... como la muerte de una esposa o la pérdida de un empleo. Nos obsesionan las catástrofes posibles. «¿Y qué pasaría si...?» El miedo impregna nuestras vidas. Tal es la inferencia irónica de la quinta verdad del miedo: la gente que se niega a correr riesgos vive con una sensación de temor mucho más seria que la que experimentaría si afrontara los riesgos necesarios para hacerla menos impotente... ¡sólo que no lo sabe!

Puedo dar un ejemplo de lo antedicho con el caso de Janice, un ama de casa de edad madura que «planificó» su vida en forma tal que pudiera evitar la mayor parte de los riesgos. Janice se casó con un empresario de éxito que controló las vidas de ambos. Ella dejó que persistiera esa situación porque le resultaba más cómodo no hacerlo ella misma. Pero el refrán dice: «¡La vida es lo que nos sucede cuando hemos hecho otros planes!». A los cincuenta y tres años de edad su marido, Dick, tuvo un ataque que le dejó parcialmente incapacitado. Antes se *ocupaban* totalmente de ella y ahora era ella quien *tenía* que cuidar de alguien.

La transición no era fácil. Después de haber luchado con la ira que le causó pensar: «¿Por qué me ha sucedido esto a mí?», estaba ahora a cargo de proveer lo que hacía falta para que ella y su esposo sobrevivieran. Casi mecánicamente hizo lo necesa-

rio para aprender a manejar los negocios de su marido, tomando decisiones con respecto a su salud y despertando por las mañanas con la certeza de que todo estaba en sus manos. Poco después aquel envaramiento la abandonó, la niebla se disipó y descubrió un profundo sentimiento de paz que nunca antes había experimentado. Empezó a comprender el pesado precio que había pagado para que cuidaran de ella.

Antes del ataque de su marido, el cerebro de Janice había estado impregnado con la frase «qué pasaría si...». Siempre le preocupaba el futuro, nunca le inquietaba su presente. Había vivido con un permanente temor subyacente: «Dios mío... ¿Y si le sucediera algo a él?». A menudo, les había hecho notar a sus amigos: «Espero morir antes que él. No podría vivir sin él». Y pensaba que no podría... lo cual es una manera muy poco satisfactoria de caminar por la vida. Todo esto cambió cuando halló las fuerzas necesarias, que no creía tener. Ahora, sabe cuál es la respuesta a su pregunta «qué pasaría si...». Esa respuesta es «¡Lo afrontaré!».

Janice nunca se había dado cuenta de que vivía con un constante terror y ahora ese terror ya no existía. Los nuevos miedos nada eran comparados con los antiguos que afectaban a la supervivencia de ambos. Ahora su marido se había repuesto lo suficiente para que ambos llevaran una vida satisfactoria. También él se ha enfrentado a uno de sus más grandes miedos... el temor a quedar inválido. Obtuvo la respuesta a su pregunta, «qué pasaría si...», la cual era también «Puedo afrontarlo». Ambos la afrontaron muy bien. En realidad, con esa experiencia descubrieron el verdadero significado del amor.

A estas alturas, usted tiene ya todos los datos. No podemos eludir el miedo. Sólo podemos convertirlo en un compañero que nos acompaña en todas nuestras emocionantes aventuras; no es un ancla que nos tiene sujetos en un lugar. Algunas personas me han dicho que nunca han sentido miedo, pero, cuando las interrogo más a fondo, revelan que sólo se trata de una diferencia semántica. Sí, se sienten a veces nerviosas o ansiosas. Simplemente, nunca han clasificado «eso» como miedo.

Que yo sepa, todos tenemos miedo cuando avanzamos por la vida. Es muy posible que haya en el mundo almas desarrolladas que nunca sienten miedo y yo no me haya encontrado con ellas. Si las encuentro, prometo convertirme en su ávida alumna y co-

municarle a usted todos sus secretos. En algún nivel muy profundo, «sé» que no hay nada que temer. Es el nivel de la superficie el que necesita esa convicción. En el ínterin, he aprendido a «sentir miedo... ¡y hacerlo de todos modos!». Cuando hago algo, tanto da si siento miedo o no. Mi vida funcionará de todas maneras... como la de usted.

Cinco verdades sobre el miedo

1. El miedo nunca desaparecerá mientras yo siga creciendo.
2. La única manera de liberarse del miedo a hacer algo es... hacerlo.
3. La única manera de sentirme mejor es... hacerlo.
4. No sólo yo siento miedo cuando piso terreno desconocido, lo mismo les ocurre a todos los demás.
5. Vencer el miedo asusta menos que vivir con el miedo subconsciente que proviene de una sensación de impotencia.

3

DEL DOLOR AL PODER

Si todos tenemos miedo
cuando nos acercamos a algo totalmente nuevo en la vida,
somos tantos los que «lo hacemos» a pesar del miedo
que debemos llegar a la conclusión
de que el miedo no es el verdadero problema

Evidentemente, el verdadero problema nada tiene que ver con el miedo en sí, sino, más bien, con cómo *dominamos* el miedo. Para algunos, el miedo carece totalmente de importancia. Para otros, crea un estado de parálisis. Los primeros dominan su miedo desde una posición de poder (elección, energía y acción) y los últimos, desde una posición de dolor (impotencia, depresión y parálisis). El diagrama de la página siguiente ilustra este concepto.

De ello se puede deducir que el secreto para dominar el miedo es trasladarse de una posición de dolor a otra de poder. Por eso, el hecho de que usted tenga miedo pierde toda importancia.

Hablemos de la palabra «poder». Algunos dicen que no les gusta el concepto de poder y no quieren participar en él. Es cierto que, en nuestro mundo, la palabra «poder» tiene algunas connotaciones negativas. A menudo implica control sobre los demás y, por desgracia, muy a menudo se abusa de él.

La clase de poder de que hablo es totalmente distinta. En realidad, sirve menos para controlar a los que nos rodean y nos ayuda a sentir más afecto por ellos. Hablo del poder *dentro del yo*. Esto implica poder sobre las percepciones del mundo, poder

Dolor	Poder
Impotencia	Elección
Depresión	Excitación
Parálisis	Acción

sobre cómo se reacciona ante las situaciones de la vida, poder para hacer lo que sea necesario para el crecimiento, poder para crear alegría y satisfacciones, poder para obrar y para amar.

Esta clase de poder nada tiene que ver con ninguna otra cosa. No se trata de egolatría, sino de un sano egoísmo. En realidad, los ególatras no tienen absolutamente ninguna sensación de poder: de ahí su compulsiva necesidad de controlar a los que los rodean. Su carencia de poder los sitúa perpetuamente en una condición de miedo y, por eso, su supervivencia depende del mundo exterior. Nadie es menos afectuoso que una persona que no tiene su propio poder y constantemente trata de obtenerlo de los demás. Esa necesidad patológica provoca toda clase de conductas manipuladoras.

El poder de que estoy hablando da una absoluta libertad, ya que no depende del resto del mundo para satisfacerlo. No se trata de la capacidad de conseguir que alguien haga lo que uno quiere. Es la capacidad de lograr hacer lo que se desea. Si usted no tiene esa clase de poder, pierde su sensación de paz y se encuentra en una situación muy vulnerable.

He descubierto que las mujeres repudian más que los hombres el concepto de poder por razones obvias. Los hombres han sido condicionados para creer que ser poderoso es algo bueno. Las mujeres, para creer que ser poderoso es poco femenino y nada atrayente. Por mi experiencia puedo asegurar que nada podría estar más lejos de la verdad.

Una mujer que confía en sí misma y controla su vida atrae como un imán. Está tan cargada de energía positiva que todos

quieren estar a su lado. Sin embargo, sólo será verdaderamente poderosa cuando esa energía proceda de sí misma y pueda convertirse en amor hacia quienes la rodean. *La verdad es que el amor y el poder van de la mano*. Con el poder, uno puede realmente empezar a abrir su corazón.

Sin él, el amor queda deformado. Para las mujeres que lean este libro, un buen antídoto de todo conflicto íntimo entre poder y feminidad es repetirse a sí mismas, por lo menos veinticinco veces cada mañana, tarde y noche:

Soy poderosa y soy amada

Soy poderosa y amo

Una variante que proporciona energía es:

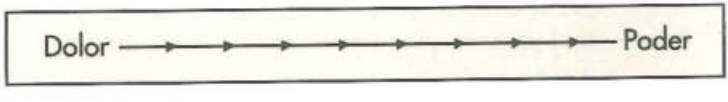
¡Soy poderosa y eso me gusta!

Diga esas tres frases en voz alta ahora mismo. Sienta la energía que transmiten. Esa incesante repetición le ayudará a hacer que los conceptos de poder y amor sean más compatibles y, ciertamente, más cómodos.

Una vez aclarado el concepto de poder, exploremos cómo se debe usar el concepto del «dolor al poder» en la vida cotidiana.

El primer paso consiste en hacer un diagrama en la forma siguiente:

DIAGRAMA DEL DOLOR AL PODER



Cuando examinamos la línea que va del dolor al poder, la mayoría de nosotros podemos ubicarnos en el centro del diagrama. No estamos totalmente incapacitados por nuestros miedos, pero no experimentamos una gran sensación de poder y excitación, ni avanzamos rápidamente hacia nuestros objetivos. Nos

parece que cruzamos la montaña por la ruta más fatigosa llevando dos pesadas maletas en vez de volar en las alas del águila. Un antiguo sabio dijo, en cierta ocasión: «El camino es llano. ¿Por qué vas tirando piedras a tu paso?».

Usando el diagrama del dolor al poder como un marco de referencia, usted puede empezar a despejar de piedras el camino. Los pasos siguientes le ayudarán en el proceso:

1. Haga una ampliación del diagrama del dolor al poder y cuélguelo de la pared de su habitación. El simple acto de hacer la ampliación le hará sentirse un poco más poderoso. ¡Usted ya ha iniciado la acción! Recuerde que gran parte del secreto de pasar del dolor al poder es recurrir a la acción. ¡La acción es muy poderosa! Cuando el diagrama esté sobre su pared servirá para recordarle sin cesar dónde quiere ir en la vida... del dolor al poder. El *conocimiento* es media batalla ganada. El hecho de tener el diagrama físicamente presente le ayudará también a motivarse para avanzar en la dirección correcta.

2. Nada más que para no tomarse a sí mismo demasiado en serio, usted podría querer escribir en su diagrama: «Los ángeles vuelan porque se ven a sí mismos como algo liviano». Oí eso hace mucho tiempo y todavía me hace sonreír. Me recuerda sin cesar que uno puede abandonar gran parte del exceso de equipaje si aprende a jugar con la vida en vez de luchar contra ella.

3. Ponga una chincheta en el punto del diagrama donde se ve situado en ese momento de su vida. ¿Está usted en el centro, donde suele sentirse deprimido y paralizado, y en otras ocasiones con mayor control? ¿O se encuentra definitivamente en el extremo más lejano, donde puede hacer poco para salirse de la senda? ¿O tal vez está ya en el lado correcto, donde siente que está progresando realmente en su vida, con sólo unas pocas áreas sobre las cuales necesita trabajar? Dudo que quienquiera que lea este libro haya alcanzado su objetivo de lograr un control absoluto sobre su yo. ¡Hasta Buda tenía sus días malos! Siempre hay nuevas experiencias que ponen en jaque una sensación de poder personal.

4. Cada día, mire el diagrama y pregúntese: «¿Estoy en el mismo sitio o me he movido?». Mueva la chincheta de acuerdo con esas sensaciones.

5. Si es consciente de la dirección que quiere seguir, le será más fácil tomar decisiones sobre lo que debe hacer en su vida. Antes de emprender algo, pregúntese: «¿Me lleva esta acción a un lugar más poderoso?». Si no es así, debe pensarlo dos veces antes de llevarla a cabo. *Una advertencia:* Si avanza en cualquier sentido, sabiendo que ese acto le llevará a una posición de dolor, no se irrite contra sí mismo por haberlo hecho. En la siguiente ocasión podrá tomar una decisión distinta. Use sus «errores» como experiencias del aprendizaje. Recuerde que cada vez que la emprende contra sí mismo por algo que ha hecho se mantiene en el camino del dolor.

6. Use el diagrama como un juego. El hecho de considerarlo así le ayudará a no atribuirle demasiada seriedad a la situación. Si tiene hijos, puede proponerles hacer sus propios diagramas y de esta manera hacer un juego familiar con la experiencia del crecimiento.

7. Es una buena idea hacer distintos diagramas para las diferentes facetas de su vida. Para sentirse realmente poderoso, necesita estar a cargo de todos los aspectos de la existencia: el trabajo, la familia, el medio ambiente, la salud, etcétera. Muchas personas controlan perfectamente algunas facetas de sus vidas, mientras otras permanecen en un lamentable olvido. Yo, por ejemplo, soy muy cuidadosa en todo lo que se refiere al trabajo, pero necesito trabajar más el área del ejercicio físico.

Observe que su movimiento en el diagrama sólo está determinado por su propio sentimiento intuitivo acerca de hasta dónde progresa para alcanzar más dominio de su vida. Ningún otro puede juzgar eso, por más que se esfuerce. Aunque pueda parecerle que su vida es indisociable del mundo exterior, es su propio sentimiento de paz interna y crecimiento el que determina dónde está en el diagrama. Es solamente un sentimiento íntimo.

Uno puede preguntarse si necesita realmente llegar tan lejos para ponerse en marcha. Confíe en mí... ¡Lo hará! Al principio, usted necesitará apelar a todos los ardides posibles para recordarse a sí mismo dónde quiere ir. No se hará más fuerte sin concentrarse en el poder. Como había imaginado ya, el simple hecho de saber qué se debe hacer no implica que uno lo haga, ni siquiera que lo recuerde.

Para ayudarse en su camino del dolor al poder, conviene que empiece a desarrollar un «vocabulario del dolor al poder». La manera en que utilice las palabras tendrá un enorme impacto sobre la calidad de su vida. Elija, para fabricarse un «vocabulario del dolor al poder» la fórmula siguiente:

VOCABULARIO DEL DOLOR AL PODER

Dolor → → → → → → → Poder
No puedo ---------- No lo haré
Yo debería ---------- Yo podría
No es culpa mía ---------- Soy totalmente responsable
Es un problema ---------- Es una oportunidad
Nunca estoy satisfecho ------- Quiero aprender y crecer
La vida es una lucha ---------- La vida es una aventura
Yo espero ---------- Yo sé
Si tan sólo ---------- La próxima vez
¿Qué haré? ---------- Sé que puedo afrontarlo
Es terrible ---------- Es una experiencia

«No puedo» significa que usted no controla su vida, mientras que «No lo haré» plantea una situación en el dominio de la elección. Desde este momento, elimine «no puedo» de su vocabulario. Cuando usted le entrega a su subconsciente el mensaje «no puedo», su subconsciente cree realmente lo que le envía y lo registra en su computadora: Débil... Débil... Débil... Su

subconsciente cree sólo en lo que oye, no en lo que es cierto. Usted podría estar diciendo «no puedo» simplemente para librarse de una invitación a cenar... Como, por ejemplo: «No puedo ir a cenar esta noche. Tengo que prepararme para la reunión de mañana». Pero su subconsciente registra: «¡Él es débil!». En realidad, su «no puedo ir a cenar» no es cierto. La verdad es que: «puedo ir a cenar, pero *opto* por hacer algo que tiene prioridad en ese momento». Pero el subconsciente no puede distinguir la diferencia y registra a pesar de todo la palabra «débil».

Por más que uno quiera mostrarse más delicado con el que le invita que con la frase expresada, puede no usar las palabras «No puedo», cambiándolas por: «Me gustaría ir a cenar, pero tengo mañana una cita que es importante para mí. Me sentiría mejor si fuera a ella totalmente preparado. De modo que prefiero no ir esta noche y confío en que me invitarás en otra ocasión». Esta frase tiene autenticidad, integridad y fuerza. El subconsciente le oye exponer sus prioridades con claridad y preferir el resultado que le sirve mejor a su crecimiento personal. Esa opción no le deja ser la impotente víctima de su cita.

«Yo debería» es otra manera de perder. También eso implica que uno no tiene opciones en la vida. «Yo podría» es más vigoroso. «Yo podría hacerle una visita a mi madre, pero prefiero ir hoy al cine.» Esta otra manera de hablar sitúa las cosas en el dominio de la elección en vez del de la obligación. «Puedo visitar a mi madre o ir al cine. Creo que optaré hoy por mi madre.» Los «debería» suscitan culpa y desconcierto... sentimientos totalmente negativos.

A usted le arrebatan su fuerza cada vez que pronuncia las palabras «Yo debería».

«No es culpa mía» es otro ejemplo. Nuevamente, uno parece desamparado. Es mejor asumir la responsabilidad por lo que le suceda a uno en la vida que ser siempre la víctima. «No es culpa mía si estoy enfermo», «no es culpa mía si he perdido mi empleo». Si usted está dispuesto a asumir la responsabilidad, podrá ver qué es lo que puede cambiar en el futuro. Con respecto a la enfermedad, diga: «Soy *totalmente responsable* de mi enfermedad. Veamos qué puedo hacer para impedir que vuelva a ocurrir. Puedo cambiar mi dieta. Puedo disminuir mi tensión.

Puedo dejar de fumar. Puedo dormir lo suficiente». Y así sucesivamente. ¡Vea cuán poderoso puede ser! Lo mismo sucede con la pérdida del empleo. Si usted es responsable, puede estar mejor preparado la vez siguiente, puede descubrir por qué las cosas pasaron así. Tiene el control de la situación. Cada vez que usted logra un mejor control de su vida, avanza hacia una posición de poder, lo que, en última instancia, disminuirá su nivel de miedo.

«Eso es un problema» es otra frase mortífera. Es densa y negativa. *«Eso es una oportunidad»* le abre la puerta al crecimiento. Cada vez que usted ve el premio que le ofrecen los obstáculos de la vida, puede manejar las situaciones difíciles en una forma compensatoria. Cada vez que tiene la oportunidad de ensanchar su capacidad de controlar el mundo, su poder aumenta.

«Confío» es otra palabra propia de una víctima. *«Sé»* tiene mucho más poder.

Confío en conseguir un empleo.
Sé que conseguiré un empleo.

¡Qué diferencia! La primera de esas frases le llevará por un camino de noches inquietas e insomnes. La segunda contiene paz y serenidad.

«Si tan sólo» es algo aburrido. Usted notará el gimoteo que hay detrás de eso. *«La próxima vez»* implica que ha aprendido de la situación y usará lo aprendido en próximas ocasiones. Por ejemplo: «Si tan sólo no le hubiese dicho eso a Tom» puede ser expresado en otra forma: «Ahora sé que Tom se resiente al tocar ese asunto. La próxima vez *tendré más* tacto».

«¿Qué haré?» También aquí usted puede adivinar el lloriqueo y el miedo implícitos en esas palabras. Usted, como todos los demás, tiene en su interior fuentes increíbles de poder que no ha usado nunca. «Sé que puedo afrontarlo. No tengo motivo para preocuparme.» En vez de: «He perdido mi empleo. ¿Qué haré?», pruebe «He perdido mi empleo. Sé que puedo afrontarlo».

«Es algo terrible» suele proferirse en las circunstancias más inadecuadas. Por ejemplo: «He perdido mi cartera. ¿Ver-

dad que es terrible?». ¿Qué tiene de terrible haber perdido una cartera? Es, ciertamente, una incomodidad, pero difícilmente se podría definir como algo terrible. «He engordado un kilo. ¿Verdad que es terrible?». Difícilmente se podría llamar terrible al hecho de haber engordado un kilo. Así es como nos referimos a las cosas triviales de nuestra vida. Y nuestro subconsciente está registrando: «Desastre... Desastre... Desastre...». Sustituya «es terrible» por *«Es una experiencia de aprendizaje»*.

Aunque uno podría sentirse más justificado al decir «Es algo terrible» si un ser amado padece cáncer, recuerde que esa actitud le resta a usted la fuerza para afrontar esa situación. Hay muchos que han aprendido cosas importantes de la experiencia. Lo sé, porque soy uno de ellos.

Mi experiencia sobre el cáncer me ha enseñado muchas cosas maravillosas sobre mí misma y la gente que me rodea. Y lo que es más importante, he descubierto lo mucho que me querían. Vi algo tierno en mi novio, hoy mi marido; algo que no había visto nunca antes y que hizo que nuestro amor se intensificara inconmensurablemente. Asimismo, he modificado mi vida en muchas formas positivas.

Al comer, lo hago con mucho más cuidado. He aprendido cómo puedo eliminar la ira, el resentimiento y la tensión que formaron parte de mi vida cotidiana antes de mi enfermedad. Mi experiencia con el cáncer nos ha dado a mi marido y a mí una oportunidad de contribuir con algo a este mundo. Escribí un artículo muy importante sobre mi mastectomía, que, lo sé, ha sido muy valioso para muchos hombres y mujeres. Mi marido y yo nos hemos presentado juntos en televisión para narrar nuestro caso, aportándoles nuevas experiencias a los televidentes. De modo que para mí está claro que el cáncer *puede* ser una gran experiencia de aprendizaje y una oportunidad de dar.

Empiece por cambiar los «terribles», los «no puedo», los problemas, las luchas, etcétera, de su vocabulario. Quizás esas diferencias semánticas parezcan triviales, pero le aseguro que no lo son. No sólo cambia usted de una manera muy positiva con un vocabulario muy vigoroso, sino que lo mismo sucede con su presencia en el mundo. La gente que exhibe fuerza interior es tratada de una manera distinta que la que aparenta ser dé-

bil. Cuanto mayor es el vigor con que usted habla, más se convierte en una fuerza a tener en cuenta en el mundo circundante.

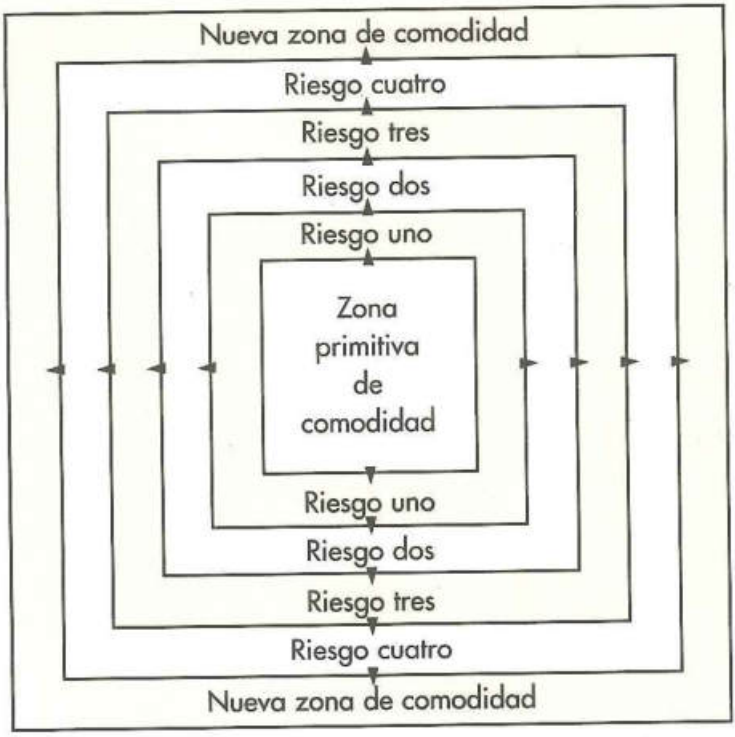
Cuando usted comienza a controlar su vocabulario, puede traerle también más poder a su vida *aumentando su zona de comodidad*. ¿Qué significa eso?

La mayoría de nosotros operamos dentro de una zona que nos parece adecuada, fuera de la cual nos sentimos incómodos. Por ejemplo, podemos gastar diez mil pesetas en un par de zapatos, pero cincuenta mil nos pondrían nerviosos. Podríamos estar dispuestos a trabar amistad con gente de la oficina de la misma categoría laboral, pero sería incómodo hacerlo con alguno de los superiores. Podríamos ir a un establecimiento familiar para comer solos, pero nos sentiríamos realmente incómodos si hiciéramos lo mismo en un restaurante lujoso. Podríamos pedir un aumento del siete por ciento, pero nos acobardaría pedirlo del veinticinco. Podemos cobrar dos mil pesetas la hora por nuestros servicios, pero no creemos que valgan cinco mil. Y así sucesivamente.

Para cada uno de nosotros, esa zona de comodidad es distinta, pero, lo sepamos o no, todos, ricos o pobres, humildes o encumbrados, hombres o mujeres, tomamos decisiones basadas en los límites de ese espacio.

Sugiero que cada día haga algo que le ensanche ese espacio. Háblele por teléfono a alguien a quien le intimide a usted hacerlo, cómprese un par de zapatos carísimos, pida algo que necesite y que haya temido pedir antes. Corra un riesgo cada día... dé algún paso pequeño o audaz que le haga sentir más grande después de haberlo dado. No se quede sentado... impotente. Observe lo que empieza a suceder cuando aumenta su zona de comodidad.

Como muestra el gráfico de la página siguiente, con cada riesgo que usted corre, sale de lo que parece más cómodo, y se hace más fuerte. Toda su vida se ensancha para abarcar más de lo que hay en este mundo de experiencia. Al crecer su poder, aumenta su confianza, de modo que el ensanche de su zona de comodidad se hace cada vez más fácil, a pesar del temor que pueda experimentar. La magnitud de los riesgos que afronta también aumenta. Al principio, usted puede apuntarse para un curso nocturno después de haber abandonado la escuela quince años antes. Finalmente,



podrá inscribirse para obtener su graduación universitaria. Usted crecerá... cobrará espacio... se hará más grande... pero todo con su propio ritmo. Mientras corre esos riesgos –por pequeños que sean– avanza hacia la derecha en su diagrama del dolor al poder.

Todas las noches, antes de acostarse, planee el riesgo que correrá al día siguiente. Cierre los ojos y, mentalmente, practíquelo. Visualícelo de la forma más clara posible. Asimismo, durante el día, observe dónde vacila más y comience a planear sus riesgos futuros basándose en esas observaciones. Si logra dominar la vacilación en el primer momento, mejor que mejor. Recuerde que, cuanto más ensanche su zona de comodidad, más fuerte será.

Por favor, advierta que: *Los riesgos que corro no incluyen actos físicamente peligrosos, tales como acelerar descontroladamente un automóvil o ingerir drogas. Tampoco incluyen riesgos que impliquen violar los derechos de otras personas, tales como hacerle insinuaciones a la novia de otra persona o asaltar un banco. Usted no sólo podría hacerse impopular, morir o acabar en la cárcel, sino que además podría desplazarse hacia la izquierda del diagrama del dolor al poder. Esa clase de actos no dan más poder, ya que no contienen entereza o amor, ni para uno mismo ni para los demás. Sin esos ingredientes, es imposible fortalecer el sentimiento del propio valer. Así, la capacidad que tiene usted de dominar el miedo se vería muy disminuida.*

De modo que, cada día, corra solamente los riesgos que fortalezcan su sentimiento del propio valer. Ésos son los riesgos que acrecientan su capacidad de afrontar sus miedos. ¡Aumente sus límites! ¡Aumente! ¡Aumente!

Tanto si lo siente como si no, ya tiene más poder del que habría imaginado nunca. Todos lo tenemos. Cuando hablo de ir del dolor al poder, no hablo de extraer la fuerza de ninguna fuente externa. Dentro de usted, esperando simplemente el momento de emerger, hay una increíble fuente de energía, más que suficiente para formar una vida placentera y satisfactoria. Se trata sólo de un proceso extracción de la energía que ya está ahí, aunque usted no lo sepa.

Los ejercicios contenidos en este libro están destinados a guiarle hacia esa gran fuente de energía. Saber si usted lo hace o no, es una buena clave para dilucidar si está dispuesto en esta ocasión a aceptar todo lo que lleva dentro. Si no lo está, no se lo reproche. Comprométase sólo a seguir trabajando para lograrlo. Una manera de hacerlo es leer y releer este libro y otros de desarrollo personal hasta liberarse de los sistemas de creencias negativos que le mantienen en su impotencia. La mayoría de nosotros estamos pletóricos de viejos condicionamientos que nos mantienen débiles. Se requiere una constante repetición para que predominen pautas más nuevas y más sanas.

Usted está destinado, de forma innata, a usar su poder personal. Cuando no lo hace, experimenta impotencia... parálisis y

depresión... lo cual es un síntoma que nos advierte que algo no funciona como debiera. Usted, como todos nosotros, merece todo lo que es maravilloso y emocionante en la vida. Y esos sentimientos brotan solamente cuando se pone en contacto con su poderoso yo.

4

LO QUIERA USTED O NO... ES SUYO

Es muy difícil saber si se actúa como una víctima o se asume la responsabilidad de la vida. ¡Somos tantos los que *creemos* que asumimos la responsabilidad de nuestras vidas cuando, simplemente, no es así...! La mentalidad de «víctima» es muy sutil y asume muchas formas. Cuando usted examine los conceptos contenidos en este capítulo, comprenderá mejor la dinámica de afrontar el miedo.

La idea de asumir la responsabilidad de su vida, probablemente no sea del todo nueva para usted. Durante años, le han estado bombardeando con este mensaje: Asuma la responsabilidad de su propia vida.

Pero yo estoy convencido de que la mayoría de nosotros no comprendemos realmente qué significa esto.

Para la mayoría de los que somos «independientes», significa que debemos conseguir un empleo, ganar suficiente dinero para mantenernos y no depender de otra persona para sobrevivir. Ello podrá o no ser una de las facetas de ese axioma (conozco a mucha gente «dependiente» que comprende el secreto de asumir la responsabilidad de su experiencia vital) pero ciertamente no enfoca el núcleo del problema, que es mucho más profundo, pero al mismo tiempo más difícil de detectar. Veamos unos pocos ejemplos.

Eduardo es un ejecutivo muy rico y poderoso que vive en un constante estado de ansiedad. Cuando le insinué que consiguiera alguna ayuda profesional me respondió que, si la gente que figura en su vida cambiara, todo estaría muy bien. Si su esposa fuese más cariñosa, si su patrón no se apoyara siempre en él y si su hijo dejara de drogarse... él estaría perfectamente. Está con-

vencido de que no hay ningún motivo para que le ayuden... La culpa es exclusivamente *de los otros*. ¿Asume ese hombre la responsabilidad de su propia vida? ¡No, de ningún modo!

Mara, objetivamente, está sentada sobre la cumbre del mundo. Tiene un empleo magnífico, vive en un hermoso departamento, tiene muchos amigos y amantes. Su constante motivo de queja es su ex marido: siempre la hace sufrir, le ha sido siempre infiel, no paga los gastos de manutención de su hijo. Además, su hijo se vuelve contra ella y la acusa de ser egoísta... etcétera. ¿Asume Mara la responsabilidad de su vida? ¡De ningún modo!

Conozco a muchos solteros o divorciados que se quejan sin cesar de sus ex cónyuges, de sus jefes, de su soledad, etcétera; a muchos casados que se quejan sin cesar de sus hijos, de la escasez de dinero, de su falta de comunicación con sus cónyuges o de cualquier otra cosa. ¿Asume en realidad alguno de ellos la responsabilidad de su experiencia de la vida? ¡Nada de eso!

Todos ellos, en cierto modo, desempeñan el papel de víctima. Le han cedido su poder a otro. Recuerde que, cuando usted cede su poder, se desplaza cada vez más hacia la izquierda en el diagrama del dolor al poder y la consecuencia es que queda paralizado en sus tentativas de habérselas con el miedo.

En un nivel más obvio, si usted tiene un empleo que detesta, si es soltero y quiere casarse, si tiene relaciones poco agradables con una mujer y quiere librarse de ella, si su hija le saca canas antes de tiempo y si, en términos generales, nada parece marchar como desea, usted desempeña también el papel de víctima. Nada tiene de asombroso que tenga miedo... ¡Las víctimas son impotentes!

La verdad es que en realidad usted está dominado... bajo un control total. Por algún motivo, consciente o inconscientemente, opta por desempeñar ese repulsivo empleo, opta por seguir manteniendo una relación amorosa destructiva, opta por dejar que su hija le vuelva loco, opta por sabotear todo lo bueno que hay en su vida... o lo que pudiera haber. Sé que resulta difícil aceptar el hecho de que usted es la causa de los sentimientos que le restan alegría de vivir. Contraría mucho vernos como nuestro peor enemigo. En cambio, *esta comprensión será su tabla de salvación*. Si comprende que usted mismo puede crear su propio dolor, es lógico que pueda también crear su propia alegría.

Pero «cómo asumir la responsabilidad de su experiencia de la vida» es un concepto huidizo, y conviene aclarar cuáles son los componentes para lograr un modo más poderoso de vivir. Advierta que he cuidado de no pedirle que crea que usted es el responsable de todas sus experiencias *en* la vida (aunque algunos asegurarían que lo es). Más bien le pido que crea que usted es la causa de todas sus experiencias de la vida, lo cual significa que es la causa de todas sus *reacciones* ante cualquier cosa que le suceda. Ampliaré este concepto en los capítulos cinco y nueve.

Cuando lea las siete definiciones siguientes sobre lo que es asumir la responsabilidad, recuerde que siempre que no la asume, se coloca en una posición de dolor y por lo tanto disminuye su capacidad de afrontar el miedo de su vida.

1. *Asumir la responsabilidad significa no culpar nunca a nadie por lo que uno es, hace, tiene o siente.*

¿Nunca? –dirá usted–. Pero esta vez es realmente culpa suya (o del jefe o de mi hijo o de la economía o de mi madre o de mi padre o de mis amigos). «¡Realmente, así es!» Si usted ha echado de menos algo o a alguien, agréguelo simplemente a la lista. Mientras no comprenda plenamente que usted, y nadie más, provoca lo que ocurre en su cabeza, no tendrá el control de su vida. He aquí unos pocos argumentos que he oído en mis clases y las preguntas que esas personas tuvieron que formularse antes de lograr trasladarse a una zona de mayor poder.

MADELINE

«¡Ciertamente, ha sido por culpa de mi marido que estos últimos veinticinco años de mi vida hayan sido tan lamentables!»

¿Por qué optó usted por aguantar? ¿Por qué no pudo aceptar algunas de las buenas facetas de su marido en vez de echarle la culpa de todo? ¿Por qué está tan furiosa cuando sabe que entonces a él le resultará imposible comunicarse con usted?

David

«Bueno. Ciertamente, es por culpa de mi hijo que estoy canoso; no ha dejado de darme preocupaciones.»

¿Por qué no pensó que él debía hallar su propio camino? ¿Por qué tenía que salvarle siempre? ¿Por qué tenía que considerarle a tal punto una prolongación de sí mismo que esperaba demasiado de él? ¿Por qué no pudo dejarle ser quien es?

Alicia

«Bueno. La verdad es que, si no progreso en un trabajo, es por culpa de mis hijos.»

¿Por qué no se ha fijado usted en que otros que tienen hijos han progresado en su trabajo y sus hijos están bien? ¿Por qué no ha aceptado la oferta de su marido de ayudarla con los niños si quiere trabajar? ¿Por qué no ha hecho ningún esfuerzo para desarrollar algunas habilidades que la ayuden realmente a conseguir un empleo que le guste?

Tony

«Bueno. Ciertamente, si estoy desempeñando este asqueroso empleo es por culpa del mercado de trabajo.»

¿Cómo no advierte usted que otros han hallando empleos aunque el mercado de trabajo esté tan mal? ¿Por qué no incrementa su satisfacción por el empleo que la que ya tiene? ¿Por qué no trata, por lo menos, de hallar un nuevo empleo? ¿Por qué no pide lo que quiere en el que desempeña ya, en vez de quejarse constantemente de que todo va mal? ¿Por qué no se compromete a hacer lo más que pueda?

Lindy

«Bueno. Si estoy deprimida, no es por culpa mía. ¿Por qué tenía que tocarme padecer un cáncer?»

¿Por qué ha comido usted siempre alimentos tan poco sanos? ¿Por qué se deja devorar siempre por la ira y el resentimiento? ¿Por qué está siempre tan tensa? ¿Por qué fuma tantos cigarrillos? ¿Por qué no advierte que hay otros que han convertido su lucha contra el cáncer en una experiencia positiva?

Si a usted le duele identificarse con alguno de los relatos expresados, es buena señal. Eso demarca una zona en la cual debe trabajar. El punto que conviene recordar es que, cuando usted culpa a una fuerza exterior de alguna experiencia de su vida, renuncia literalmente a todo su poder y provoca así dolor, parálisis y depresión.

2. *Asumir la responsabilidad no significa culparse a sí mismo.*

Sé que esto parece contradictorio, pero no lo es. *Cualquier cosa* que le quita a usted su poder o su placer le convierte en víctima. ¡No haga una víctima de sí mismo! Para algunos, esto es más difícil que no culpar a otros. Cuando usted se haya dado cuenta de que ha provocado una buena parte de su desdicha, tendrá tendencia a castigarse a sí mismo y a abatirse. «Estoy haciendo de nuevo un embrollo de mi vida. ¿Cuando aprenderé de una vez?» Esto tampoco significa asumir la responsabilidad por su experiencia de la vida. Importa comprender que uno ha hecho siempre lo mejor que podía, teniendo en cuenta la persona que era en ese momento determinado. Ahora que está aprendiendo una nueva forma de pensar, puede empezar a percibir las cosas de una manera distinta y posiblemente a cambiar muchos de sus actos. No hay la menor necesidad de que usted se sienta contrariado por su conducta pasada, presente o futura. Todo forma parte, simplemente, del proceso de aprendizaje... el proceso de avanzar del dolor al poder. Y eso requiere tiempo. Usted debe tener paciencia consigo mismo. No hay ninguna necesidad de que se humille. Nada ha ocurrido por *su* «culpa». Sí, usted causa su desdicha, pero eso no es motivo para culparse. Usted está simplemente en el camino hacia una mayor realización de sí mismo y se trata de un largo proceso de adiestramiento y error.

3. *Asumir la responsabilidad implica saber dónde y cuándo no se ha asumido la responsabilidad para cambiar.*

Se necesitaron años para que yo comprendiera que el lugar en que desempeñaba el papel de víctima más a menudo era con los hombres de mi vida. Recuerdo muchas veladas en que me quejaba durante innumerables horas con mis amigas del dolor que me estaban causando los hombres. Esas «sacudidas», como yo las definía austeramente, contribuían siempre a arrebatarme mi felicidad. Uno de ellos llegaba siempre tarde, otro era increíblemente tacaño, otro no ganaba suficiente dinero, a otro le gustaba demasiado jugar al golf, otro no quería obtener el divorcio y así sucesivamente. Me causaban a menudo una ira y un resentimiento increíbles. Horas y más horas pegada al teléfono oyendo cosas tales como: «¿Podrías creerte que él está...?». Naturalmente, mis leales amigas compartían mi drama mientras yo compartía sus contrariedades con sus hombres. Aquello era una especie de Sociedad de Gemidos y Maldiciones. Nunca parecíamos cansarnos de nuestras historias mutuas. ¡Ahora comprendo que ahondar en nuestro martirio nos proporcionaba un evidente placer! ¡Siempre teníamos razón! El resultado era que no teníamos que preparar nuestra propia felicidad... Podíamos simplemente culpar a los hombres de no habernos hecho felices.

Durante ese tiempo, yo estaba segura de asumir la responsabilidad de mi propia vida. Como mi amiga Mara, vivía espléndidamente. Tenía un hermoso departamento y era totalmente «independiente». Pero en realidad *no* asumía la responsabilidad de mi propia vida. Esperaba aún que los hombres de mi vida «me hicieran feliz». ¡Finalmente, descubrí que sólo hay una persona en el mundo que me puede hacer feliz y esa persona soy yo misma! Por una increíble ironía del destino, sólo al comprenderlo he podido, por primera vez, tener una relación recíprocamente positiva. Ahora sé que, cuando estoy enojada con mi marido, simplemente debo preguntarme: «¿Qué es lo que no hago en mi vida de lo cual podría culparle a él de no hacerlo por mí?». (¡Lea esto de nuevo!) Ahora, puedo ponerme rápidamente a tono con lo que sea. O me obsesiona el dinero, o me siento insegura, o no estoy generando suficiente actividad, o espero que él «mejorará» algo que yo no controlo bien, o lo que sea.

Cuando comprenda lo que estoy haciendo, podré abordar la tarea de corregirlo. Cuando corrijo lo que debe ser afrontado en mi vida, toda mi ira frente a los demás desaparece. Mi hija Leslie comentó hace poco lo fantástico que es mi matrimonio.

«Sí –dije–. ¡Es asombroso lo perfecto que se vuelve Mark cuando ya no espero que dirija mi vida!»

Esto no implica que uno no tenga derecho a que su compañero satisfaga sus necesidades básicas –la necesidad de verse apoyada en su desarrollo personal, la de ser respaldada a veces, la de saber que hay afecto en el cónyuge–, pero, cuando una no controla su vida, no hay afecto ni respaldo suficientes. Una se convierte en un pozo insondable. Nuestro compañero podría hacer el pino para satisfacernos, como algunos de los hombres de mi vida han procurado hacer, pero nunca basta con eso.

Yo podría agregar que si alguien no provee a sus necesidades básicas de ser respaldado y amado, lo mejor que puede hacer es marcharse. Pero antes debe preguntarse: «¿Es él (o ella) tan terrible o simplemente sucede que yo no asumo la responsabilidad de mi experiencia de la vida?». Si usted está convencido de que, simplemente, no está dispuesto a pasar la vida con esa persona, eso implica que hay que asumir también la responsabilidad de abandonarle con el propósito de hallar un compañero con el cual uno sea más compatible.

Una clave que nos demuestra cuándo uno ha asumido realmente la responsabilidad es cuando siente muy poca o ninguna ira contra esa persona. Uno advierte que ha optado por quedarse con ella en el pasado y en cambio que opta ahora por abandonarlo. El otro no tiene la culpa en ningún sentido. El (o ella) ha hecho todo lo que estaba en su mano teniendo en cuenta su nivel de desarrollo personal. La ira es la clave que evidencia cómo usted no ha asumido su responsabilidad.

La relación con otra persona sólo es una faceta en la que uno puede renunciar a su poder. Importa mirar también todas las demás, para decidir dónde no se asume la responsabilidad.

Su clave puede ser cualquiera de los signos siguientes:

Ira
Contrariedad
Culpar a los demás
Dolor
Venganza
Falta de objetivos
Autocompasión
Envidia
Impaciencia
Falta de alegría
Fatiga
Intimidación
Intento de controlar a los demás
Obsesión
Propensiones
El propio criterio

Impotencia	Decepción
Sensación de cautiverio	Celos

No se trata de una lista completa, pero da una idea aproximada. Cuando aprecie alguna de esas sensaciones, debe determinar qué es lo que *usted* no está haciendo en su vida que está causando el signo revelador. Le sorprenderá ver lo fácil que resulta identificar en qué punto uno ha renunciado a la responsabilidad.

4. *Asumir la responsabilidad significa acallar a la Charlatana.*

Nos referimos a esa vocecita interior, a esa voz que trata de enloquecernos... ¡y que tan a menudo lo consigue! Apuesto a que algunos de ustedes ni siquiera saben que está ahí (yo misma me sentí impresionada cuando la descubrí), pero le aseguro que contiene la clave de todos sus miedos. Es la voz que presagia ruina, abandono y pérdida. Estamos tan habituados a su presencia que, a menudo, ni siquiera notamos que nos está hablando. Si usted no tiene conciencia de cómo actúa su Charlatana, le damos un ejemplo:

> *Si le llamo por teléfono quizás él me considere demasiado agresiva, pero, si no le llamo, puede suponer que no me interesa. Aunque... si le llamo y me responde su contestador automático, me preguntaré dónde está y echaré a perder toda la noche porque sospecharé que ha salido con otra mujer. De todos modos, si no le llamo, me quedaré con la duda. Quizás yo no deba salir esta noche. El podría telefonearme y entonces pensará que estoy con otro y creerá que tanto me da. Sin embargo, si le telefoneo sabrá realmente que tengo interés y es probable que empiece a alejarse de mí. Me pregunto por qué no me habrá llamado. Tal vez yo me haya mostrado demasiado fría esta tarde cuando nos encontramos para almorzar juntos. Quizá debí ser más afectuosa. Parecía tan gorda con esa ropa... y mi maquillaje era horrible. Él parecía algo frío. Me pregunto si será porque se enteró de que salí con Allen la otra noche. Bueno. La verdad es que él no debería presumir que me quedo en casa todas las noches esperando su llamada. Es muy presuntuoso si supone eso.*

La próxima vez que le vea, le preguntaré por qué no me telefoneó. Se suponía que íbamos a ir al cine juntos esta semana y él ni siquiera se ha acordado. Voy a hacerle ver su dejadez. No quiero prejuzgar, pero ciertamente le diré lo que siento.

O esto:

Estoy realmente disgustado con mi jefe por no haberme incluido en la reunión de este domingo. Realmente, no aprecia todo el trabajo que hago para él. Los demás se pasan el día holgazaneando y han sido invitados a la reunión. Quizás yo me dedique a partir de ahora a holgazanear y veremos si eso le gusta más. Realmente, no da resultado entregarse por completo en el trabajo. Uno nunca se ve recompensado por todo lo que entrega. Sólo da resultado el ser un gran manipulador, como todos los demás. Un honrado empleado de los que trabajan de firme ya no es apreciado. Pero yo se lo haré ver. Buscaré otro empleo. El problema es que el mercado de trabajo está tan mal en estos momentos... seguro que no encuentro nada. Ojalá hubiese acabado la carrera... Entonces, tendría mejores posibilidades. Estoy realmente atascado... Nadie contrata ya a gente de más de cuarenta años. Si mis padres tuvieran dinero, yo habría podido tratarme con gente de cierto relieve. Realmente, me siento utilizado. No puedo creer que me hayan excluido de la reunión.

Nada tiene de asombroso que a la mayoría de nosotros nos desagrade estar solos y no podamos estar en una habitación sin encender la radio o el televisor para tener compañía. ¡Cualquier cosa con tal de huir de esa locura! Tenga la seguridad de que esa «locura» es en realidad una etapa inevitable en el proceso del crecimiento personal. Todos somos víctimas de nuestras Charlatanas en ciertos momentos de la vida.

Ahora que usted sabe que existe, notará también que no puede rechazarla... por lo menos, todavía. La buena noticia es que hay maneras muy eficaces de librarse de esta clase de negatividad, que será estudiada en otros capítulos. Por ahora, anote simplemente que su Charlatana hace de usted una víctima, y comprométase a sustituirla por una voz afectuosa. No tiene por qué aguantar a sus enemigos, aunque estén dentro de sí mis-

mo. Por lo demás, cuando se libre de la negatividad que implica su Charlatana, empezará a alegrarse de estar solo de vez en cuando.

5. *Asumir la responsabilidad significa estar al tanto de los resultados que lo mantienen a uno «atascado».*

Los resultados explican por qué optamos por perpetuar lo que no queremos en nuestra vida. Cuando comprenda los resultados, su conducta cobrará mucho mayor sentido para usted. Permítame que le dé algunos ejemplos.

JEAN

Jean se sentía horriblemente atascada en su empleo y quería desesperadamente abandonarlo. Se consideraba una víctima. ¡Pobre Jean! Su Charlatana se consagraba sin cesar al juego de «si tan sólo». Si tan sólo el mercado de trabajo estuviera algo mejor, no tendría ese problema. Si tan sólo ella fuese algo más hábil, tendría mayores oportunidades. ¿Qué la retenía, en realidad, en su empleo? ¿Cuáles eran los resultados?

Al seguir siendo una víctima, Jean, en verdad, se sentía muy a sus anchas. No tenía que afrontar un posible rechazo en la búsqueda de un nuevo empleo. Aunque detestaba su trabajo, era fácil para ella. Sabía que podía desempeñarse bien, no tenía que poner en duda su competencia. Le dedicaba sus horas y no necesitaba gastar energía adicional. Además era relativamente seguro.

Cuando Jean examinaba sus resultados, tenía por lo menos tres alternativas. La primera era quedarse donde estaba y seguir siendo desdichada. La segunda, quedarse donde estaba y optar por sentirse satisfecha de su empleo. La tercera era decidirse a buscar algo más satisfactorio.

¿Qué hacía ella, en última instancia? Después de comprobar cómo eran los resultados, podía marcharse y buscar un nuevo empleo. Mientras estaba en el plano de víctima, podía no funcionar. Apenas comprendía que optaba por quedarse a causa de los resultados, *y no* a causa de sus «tan sólo», podía emprender otro camino.

Kevin

Kevin había estado separado de su esposa durante cinco años. Aunque había encontrado a otra mujer con quien quería casarse, no podía decirles a su esposa y a sus hijos que quería divorciarse. Cuando la nueva mujer amenazó con irse, Kevin buscó ayuda profesional. La opción de «víctima» que le sugería la Charlatana era que su esposa se suicidaría, que sus hijos no volverían a dirigirle la palabra y que sus padres le desheredarían. ¡Pobre Kevin! Realmente, creía en todo esto en un nivel consciente y estaba paralizado por la culpa.

Con la ayuda de un terapeuta, no tardó en descubrir que el verdadero problema era su propio miedo a desligarse. Aunque ya no amaba a su esposa, ella representaba inconscientemente para él desde el punto de vista psicológico «un lugar al cual volver» y tenía miedo de cortar el vínculo en forma permanente. Ése fue su resultado por haberse quedado atascado.

Apenas Kevin supo que era su propio irrazonable temor lo que le detenía, inició inmediatamente los trámites del divorcio. Naturalmente, su esposa no se suicidó, sus hijos nunca dejaron de hablarle y sus padres no le desheredaron. ¡Sólo se preguntaron por qué había dejado pasar tanto tiempo! El secreto estaba en que cuando por fin supo cuáles eran los motivos por los cuales optaba por seguir casado, su sensación de culpa desapareció y pudo hacer lo que deseaba.

Tania

Tania siempre estaba enferma, lo cual dificultaba muchas de las cosas que quería hacer. Sólo se consideraba una «pobrecita» dotada de un cuerpo enfermizo. ¡Una víctima perfecta, por cierto! En uno de mis talleres, le pedí al grupo que mencionara los resultados de haberse quedado «atascado» y la molestia que los mismos ocasionaba. Tania no pudo hallar resultados que justificaran el estar siempre enferma... hasta que el grupo la ayudó a descubrir unos cuantos.

Le hicieron notar que su enfermedad atraía sobre ella mucha atención y que eso le evitaba la necesidad de salir por ahí y correr cualquier riesgo. Lo negó al principio, pero, finalmente, pudo reconocer que había algo de verdad en lo que decían.

Tania nunca entendió su falta de salud como una maniobra, aunque su inconsciente sabía exactamente qué estaba haciendo. Cuando niña, la enfermedad era el único recurso que le deparaba cierta atención. Su conciencia de los resultados era el impulso que necesitaba para poner en marcha su vida. Comprendiendo que, posiblemente, *provocaba* su mala salud, hizo muchos cambios en ella.

En primer lugar, varió por completo su dieta e ingresó en una asociación que se ocupaba de su problema específico. Y, lo que es más importante, les pidió a todos los que significaban algo en su vida que la ayudaran «premiándola» solamente cuando se sentía bien y haciendo caso omiso de sus achaques cuando estaba enferma. Obtuvo buenos resultados después de cierta práctica. Tania comenzó a establecer objetivos de trabajo y a esforzarse en alcanzarlos, hasta cuando estaba enferma. Comenzó a llevar a la práctica muchos de los ejercicios positivos de este libro... como las afirmaciones y grabaciones para motivar.

Cuando comprendió plenamente los resultados a que le había conducido estar enferma, Tania pudo elegir. ¿Quería llamar la atención por haberse pasado la vida enferma o hallar una forma más satisfactoria de vincularse a la gente y a los objetivos de su vida? ¿Quería ser siempre una observadora de la vida o participar plenamente de ella? Optó por esto último... y la enfermedad no es ya para ella un problema.

Si examinamos estos casos, se puede ver el poder que tienen en nuestras vidas los resultados ocultos. No resulta difícil descubrirlos cuando se advierte que existen. Se trata, simplemente, de sentarse con un lápiz y un papel y de hacer una lista con ellos. A veces, son evidentes para los demás, pero permanecen ocultos para nosotros. Si no puede desvelarlos, pídale ayuda a un amigo. Le sorprendería descubrir que sus amigos conocen sus móviles mejor que usted.

6. *Asumir la responsabilidad significa imaginarse lo que quiere uno en la vida y obrar de acuerdo con ello.*

Fije sus objetivos. Luego, trabaje para lograrlos.

Calcule en qué entorno le gustaría vivir... y luego, fórmelo. No hace falta mucho dinero para crearse un hogar apacible y donde reine el afecto.

Mire a su alrededor y vea a quién le gustaría incluir en su círculo de amigos... Luego, tome el teléfono y trace planes para reunirse con ellos. No se quede sentado esperando que ellos le llamen.

Examine su propio cuerpo. Decida qué es lo que tiene que hacer para tener buen aspecto y buena salud... y, luego, póngalo en marcha.

La mayoría de nosotros no «esculpimos» nuestras vidas. Aceptamos lo que se nos presenta en el camino... y nos aferramos a eso. Muchos nos pasamos la vida esperando... esperando a la compañera perfecta, esperando el empleo perfecto, esperando que aparezcan los amigos perfectos. No hay necesidad de esperar a que alguien le dé a uno algo en la vida. Uno tiene el poder de hacer lo que necesita. Dada una decisión de hacerlo, unos objetivos claros y la acción imprescindible, se trata sólo de una cuestión de tiempo.

7. *Asumir la responsabilidad implica tener conciencia de las numerosas alternativas que uno tiene en una situación dada.*

Uno de mis alumnos lo expresó así: «Desde que suena mi despertador, tengo una hora y media para estar solo y comprendo que depende de mí cómo empezará el día. Depende de mí decidir si voy a descorrer las cortinas y dejar entrar la luz o caminar a tientas por la oscuridad. Depende de mí oír algo de música y bailar un poco por el apartamento en vez de confiar en lo negativo de los noticiarios o escuchar a mi negativa Charlatana. Depende de mí decidir si mi cuerpo está o no en buenas condiciones de salud o si me diré a mí mismo que estoy en camino de formar un gran cuerpo. ¡Tengo todo el día para mí!».

Cuando usted vive cada día, importa notar que, en cada momento, puede elegir la forma como se siente. Cuando aparece en su vida una situación difícil, es posible analizarla mentalmente y decir: «Bueno, ¡a elegir!». ¿Se hará usted desdichada o contenta? ¿Verá la escasez o la abundancia? ¿Se reprochará a sí misma el haberse enojado con su marido o simplemente notará lo insegura que se siente si discute el asunto con él? La elección está definitivamente a su cargo. Elija lo que contribuya más a su vitalidad y crecimiento.

He aquí otras disyuntivas que pueden darse en la vida:

- Su amiga decide no acompañarle en el viaje que habían planeado juntos. Usted se siente realmente disgustado... o bien...
- Usted comprende que ella tiene sus razones y encontrará a otra persona con quien compartir el viaje o se irá a bailar!
- Su marido es alcohólico. Usted se pasa la vida tratando de hacerle cambiar o regañándole... o bien...
- Usted asiste a las reuniones de Alcohólicos Anónimos y aprende a modificarse a sí misma.
- Su gripe le ha impedido ir a la gran reunión a la cual debía asistir. Usted está seguro de que eso pone fin a todas sus aspiraciones profesionales... o bien...
- Advierte que tiene otras muchas opciones para llevar a término una carrera profesional con éxito.
- Su visita a la soleada California se llena de torrentes de lluvia. Usted lamenta su mala suerte en todo el viaje... o bien...
- Usted descubre nuevas maneras de pasar unas vacaciones espléndidas de todos modos.

A estas alturas, usted ya debería saber que la elección depende de usted. Mientras sigue leyendo, puede acrecentar su capacidad de ubicarse en el lado más ventajoso de cualquier situación dada. Recuerde que ese modo de pensar no excusa una conducta inadecuada de los demás hacia su vida. Simplemente, le permite a usted llevar una vida más satisfactoria. Asumir plenamente la responsabilidad de su experiencia es un largo proceso que exige mucha práctica. Estoy trabajando aún en él todos los días después de muchos años. El secreto consiste simplemente en comenzar. Usted empezará a sentirse mejor de inmediato.

Los seis ejercicios siguientes le ayudarán a sentirse visiblemente más preparado frente a sus miedos:

1. Enumere todos los resultados que le produce atascarse en algún aspecto de su vida. ¿Qué es lo que no tiene que afrontar? ¿Qué es lo que no tiene que hacer? ¿Qué consuelo logra? ¿Qué imagen obtiene para aferrarse? Sea lo más sincero po-

sible consigo mismo. Cuando tenga la conciencia de lo que está haciendo, desechará automáticamente una buena parte de su conducta mecánica viciada. Usted se guiará a sí mismo en vez de ser guiado.

2. Tenga conciencia de todas las alternativas que se le presentan a lo largo de un día. Cuando se vea enfrentado con una situación difícil, siéntese y escriba en una libreta todas sus maneras posibles de obrar y de sentir al respecto. Cierre los ojos e imagínese feliz con esa opción... luego triste... luego, agraviado... luego, jovial... luego, oprimido... luego, despreocupado... etcétera. Usted empezará a ver cómo puede cambiar su punto de vista –y, por tanto, sus sentimientos– a partir de su voluntad. Cada vez que esté contrariado, tenga conciencia de las alternativas que se le ofrecen. Vuelva a encararlas como un juego. De ningún modo debe reprocharse la circunstancia de estar contrariado. Es una gran clave para llegar a dónde necesita para empezar a asumir la responsabilidad.

3. Comience a fijarse en lo que dice en las conversaciones con sus amigos. Vea si incluye muchas quejas sobre otras personas, tales como: «¿Puedes creer que Jill llegó tarde a la cena de nuevo? Tuvimos una riña en pleno restaurante». Si esto le suena familiar, vea si puede invertir la situación de modo tal que le ayude a aprender algo sobre sí mismo. Por ejemplo: «Me he dado cuenta de que cuando Jill llega tarde comienzo a sentirme realmente enfadado. Me pregunto por qué me siento así. Creo que eso se debe a que ella no siente el menor respeto por mi tiempo. En cambio, a una parte de mí mismo le gusta esa situación. El hecho de tener algo de qué quejarme me hace sentir superior».

4. Apunte en una libreta las muchas opciones disponibles para usted que pueden cambiar prontamente las experiencias desagradables por otras positivas. Usando el ejemplo del retraso de Jill. ¿Qué otras opciones tiene? Podría dejar de citarse con ella; llegar más tarde, sabiendo que también ella se retrasará; llevar alguna lectura interesante; relajarse. Si es esencial que se encuentren a la hora convenida, puede decir-

le simplemente que, si ella no llega puntual, usted no la esperará. No hay motivo para sentirse irritado. El secreto consiste en no culpar a los demás de su irritación. Esto no significa disculpar la conducta de los demás, sino, simplemente, no permitir que esa conducta sea la causa de su contrariedad. En toda situación, hay por lo menos treinta maneras de variar su punto de vista. Haga de esto un juego... un juego que se podría llamar «Cambie su punto de vista». Juéguelo con un amigo; tener un «compañero de crecimiento» es algo muy enriquecedor.

5. Comience a examinar lo que le ha aportado de bueno eso que usted ha considerado siempre una «mala» situación. Por ejemplo: si aún le duele su divorcio, comience a desvelar las cosas buenas que le resultarán del divorcio, tales como los amigos nuevos, las nuevas maneras de tratar el dinero, la libertad, una menor dependencia.

6. ¡Esto es realmente difícil! Vea si puede pasarse una semana sin criticar a alguien o quejarse de algo. Le sorprenderá lo complicado que resulta. También le sorprenderá descubrir cuántas quejas y críticas puede llegar a formular. Por lo demás, cuando usted finalmente deje de culpar a otros de su vida, le podrá parecer que no le queda nada de qué hablar con sus amigos. Quejarse es una costumbre y esa pauta de comportamiento necesita ser sustituida por algo más positivo. Esto requiere mucho tiempo e ingenio, pero resultará mucho más satisfactorio y constructivo.

Siete maneras de reivindicar su poder

1. Evite culpar a cualquier fuerza externa de los malos sentimientos que le inspira la vida. No existe nada, fuera de sí mismo, que pueda controlar su pensamiento y sus actos.
2. Evite culparse a sí mismo de no tener el control. Usted hace lo más que puede y está en camino de reivindicar su poder.
3. Tenga conciencia de cuándo y dónde está desempeñando el papel de víctima. Aprenda las claves que le dirán que usted no es responsable de lo que es, de lo que tiene, de lo que hace o de lo que siente.

4. Familiarícese con su mayor enemiga: su Charlatana. Use los ejercicios de este libro para sustituirla por una amiga interna más afectuosa.
5. Imagínese los resultados que le dejan «atascado». Paradójicamente, cuando los descubra, usted podrá probablemente «desatascarse» antes.
6. Decida lo que quiere en la vida y obre de acuerdo con ello. Deje de esperar que alguien se lo dé. Tendría que esperar mucho tiempo.
7. Tenga conciencia de las muchas alternativas que se le ofrecen –tanto en materia de acciones como de sentimientos– en cualquier situación que se le presente. Elija el camino que contribuya a su crecimiento y le haga sentir en paz consigo mismo y con los demás.

5

POLLYANNA VUELVE A CABALGAR

Seguro que usted habrá oído la expresión: «¡No seas como Pollyanna!»[1] cuando se quiere sermonear a un optimista convencido. Durante muchos años, nunca pensé que ser como Pollyanna fuera algo malo. Esto penetraba inconscientemente en mi cabeza.

Cuando cenaba con una amiga una noche, traté fervorosamente de hacerle ver el lado positivo de las cosas que ella consideraba negativas. De pronto, ella observó desdeñosamente: «Estás empezando a hablar como una Pollyanna». Con gran sorpresa suya y mía, le contesté bruscamente: «¿Qué tiene de terrible ser una Pollyanna, después de todo? ¿Qué tiene de malo considerar la vida como algo bueno a pesar de los obstáculos que se nos interponen en el camino? ¿Qué tiene de malo ver lo bueno en todo? ¡Eso *nada* tiene de malo! –Afirmé– En realidad –agregué, con tono incrédulo–, ¿por qué habría de *resistirse* alguien a pensar así?».

¡Y en realidad, nos resistimos! La manera de pensar positiva es uno de los conceptos más difíciles para comunicarse con la gente. Cuando presento más ideas sobre el pensamiento positivo en mis talleres y clases, mis alumnos responden inmediatamente: «¡Oh! ¡Eso, no es nada realista!».

Cuando les pregunto por qué la manera de pensar negativa es

1. N. de la A. «Pollyanna» es un delicioso cuento sobre una muchacha que hace un juego de su búsqueda de «algo de qué estar contenta» en todo lo negativo que se le aparece en la vida. Durante años, esta manera de pensar «Pollyanna» ha sido censurada como ingenua y poco realista.

más realista, no saben qué contestarme. Se supone, automáticamente, que lo negativo es realista y lo positivo no lo es. Si se examina bien el asunto, se advierte que es simplemente un prejuicio falso.

Sabemos que aproximadamente el noventa por ciento de las cosas que nos preocupan nunca suceden. Eso, significa que nuestras preocupaciones negativas tienen, aproximadamente, una probabilidad del diez por ciento de ser exactas. Si esto es cierto... ¿no resultará al fin que ser positivo es más realista que ser negativo? Piense en su propia vida. Yo apostaría a que la mayoría de las cosas que le tienen preocupado nunca llegarán a suceder. Entonces... ¿es usted más realista estando siempre preocupado?

¡No!

Además, si lo piensa bien, lo importante no es saber cuál de ambos conceptos es más realista, sino, más bien, pensar *¿Por qué ser desdichado cuando se puede ser feliz?* Si el ser una Pollyanna va a hacer un mundo más feliz para usted y los que le rodean... ¿Por qué vacilar un solo momento?

Veamos un ejemplo de ambas actitudes. Tanto Joan como Mary eran amas de casa de unos cuarenta y cinco años cuando sus maridos murieron repentinamente. Joan, de inmediato, adoptó una postura trágica. Durante años pidió solidaridad a todos, hasta llegar a tal punto que nadie quería estar en su compañía. Entonces, tuvo la «prueba» de que a las mujeres que están solas nunca las invitan a ninguna parte. Se había convencido a sí misma de que nunca volvería a encontrar a alguien que la amara de nuevo y, naturalmente, esto era lo que reproducía para ella su actitud y su conducta. Como su marido sólo le había dejado el dinero imprescindible para sobrevivir, Joan llegó a la conclusión de que tendría que vivir con esa suma, ya que estaba convencida de que nadie, a su edad, podía encontrar empleo. Fue a unas pocas entrevistas, pero, dada su falta de entusiasmo, no consiguió ningún trabajo. Su negatividad le deparó una vida «realista» de dolor.

Mary, en cambio, adoptó una actitud del tipo Pollyanna cuando murió su esposo. Después de un breve período de duelo, reaccionó y recomenzó a vivir tal como es debido. Era uno de esos seres que están totalmente convencidos de que se puede crear algo bueno con nada. También ella se había quedado sin

ningún dinero extra, pero estaba resuelta a ganárselo con su esfuerzo.

Aunque Mary nunca había trabajado, confió en encontrar algo apropiado para ella en el mercado de trabajo. Siempre se había ocupado de recaudar fondos para asociaciones benéficas y ese trabajo le gustó inmediatamente. Sobre la base de su experiencia como voluntaria, logró ingresar en el departamento de recaudación de fondos de una institución de caridad. En el curso de dos años, consiguió cubrir totalmente sus necesidades. Durante todo ese período fue experimentando una sensación de desarrollo y crecimiento personales que nunca antes había sentido.

Aunque no había deseado la muerte de su marido y todavía suele echarle mucho de menos, advierte que ha progresado enormemente al haber tenido que vivir por su cuenta.

A diferencia de las amigas de Joan, las de Mary nunca la excluyeron de sus planes. ¿Por qué habrían de hacerlo? Ella traía siempre una increíble sensación de entusiasmo y exuberancia a la vida. Su forma de convertir su tragedia en un triunfo les servía de inspiración a todas. Su manera positiva de ver las cosas les acercaba a una vida muy «realista» plena de alegría y satisfacción.

Nada es realista o falto de realismo... Sólo existe lo que nosotros pensamos sobre una situación dada. *Nosotros creamos nuestra propia realidad.*

¿Qué tiene que ver esto con el miedo? ¡Todo! Recuerde que afrontar con éxito el miedo implica pasar de una posición de dolor a otra de poder. Y en el caso que hemos analizado, aunque ambas mujeres tenían sus miedos, Joan reprimía el suyo desde una posición de dolor, mientras que Mary lo hacía desde una posición de poder. Los miedos de Joan derivaron en un estancamiento; los de Mary, provocaron un crecimiento personal.

A Joan le inquieta aún no tener suficientes amigas, el temor a morir sola, el miedo a quedarse sin dinero. Su opresión íntima es siniestra. En realidad, vive su vida en el lado izquierdo del diagrama del dolor al poder, impotente, deprimida, paralizada.

Los miedos de Mary, en cambio, la llevaron a recaudar dinero más que suficiente para su sociedad de caridad, a realizar un buen trabajo en una entrevista por TV, haciendo imprimir a tiempo un boletín informativo y logrando otros éxitos profesio-

nales. Sus miedos son de un tipo totalmente distinto de los de Joan. Vive en el buen lado del diagrama del dolor al poder... a sus anchas en su mundo, excitada y motivada. No cabe la menor duda de que el hecho de aprender a pensar más positivamente lo lleva a uno a acercarse cada vez más a hallar su propio poder.

Descubrí una manera asombrosa de demostrar la eficacia del pensamiento positivo frente al negativo en las palabras de Jack Canfield, presidente de los Seminarios de Autoestima, que uso ahora en mis talleres. Le pido a alguien que salga y se ponga de cara a la clase. Después de haberme asegurado de que esa persona no tiene problema alguno con sus brazos, le pido a mi voluntario que cierre un puño y extienda ambos brazos a sus costados. Luego, le digo que resista, con toda la fuerza interior que tenga, mientras yo trato de hacerle bajar el brazo con mi mano tendida. Ni una sola vez logré mi propósito en mi tentativa inicial.

Luego, le pido que cierre los ojos y repita diez veces la afirmación negativa «Soy una persona débil y sin méritos». Le digo, en realidad, que experimente la sensación de esa afirmación. Cuando la ha repetido diez veces, le pido que abra los ojos y vuelva a extender el brazo exactamente como antes. Le recuerdo que resista todo lo que pueda. De inmediato, puedo hacerle bajar el brazo. Se diría que toda su fuerza le ha abandonado.

Ojalá yo pudiera definir con palabras la expresión de los rostros de mis voluntarios cuando les resulta imposible resistir a mi presión. Unos pocos incluso me han inducido a repetirla. «¡Yo no estaba preparado!», es lo que alegan. Hágalo usted y comprobará que lo mismo sucede con la segunda tentativa... El brazo baja inmediatamente con poca resistencia. Los que asisten a esta demostración se suelen quedar pasmados.

Luego, le pido al voluntario que vuelva a cerrar los ojos y que repita diez veces la afirmación positiva «Soy una persona fuerte y valiosa». También aquí le digo que sienta esas palabras. Y le pido que extienda el brazo y resista a mi presión. Con gran asombro de él y de todos los demás, no puedo mover su brazo. En realidad, está más firme que la primera vez que intenté hacerlo bajar.

Si sigo alternando lo positivo con lo negativo, obtengo los mismos resultados. Puedo hacer bajar el brazo después de la

afirmación negativa, pero no después de la positiva. Por lo demás –sépanlo todos los escépticos–, ensayé esta misma experiencia sin saber qué decía el voluntario. Salía de la clase y eran los alumnos los que decidían si la afirmación debía ser positiva o negativa. Tanto da. Las palabras débiles significan un brazo débil, las fuertes, un brazo fuerte.

Ésta es una demostración asombrosa del poder de las palabras que pronunciamos. Las positivas nos hacen físicamente fuertes, las negativas, físicamente débiles. Uno de los aspectos más asombrosos de este experimento es que no importa si *creemos* en esas palabras o no. El solo hecho de decirlas hace que nuestro yo interior crea en ellas. Se diría que ese yo no sabe qué es lo verdadero y qué es lo falso. No juzga. Sólo reacciona ante lo que le dan. Cuando se pronuncian las palabras «soy débil», el yo interior le da esa instrucción al resto de nuestra persona: «él quiere ser débil hoy». Cuando aparecen las palabras «soy fuerte», la instrucción impartida a su cuerpo es «él quiere ser fuerte hoy».

¿Qué nos sugiere todo eso?: Deje de alimentarse con pensamientos negativos. Esos pensamientos le quitan su poder... y, por lo tanto, le paralizan de miedo.

Como usted sabe, el pensamiento positivo no es un concepto nuevo. Aparte de Pollyanna, Norman Vincent Peale, Napoleón Hill, Maxwell Maltz y otros popularizaron ese concepto hace ya muchos años. Esos libros están a nuestro alcance todavía. Siendo así, ¿por qué no piensa la gente más *positivamente*?

Mi conjetura es que la gente no sabe lo que requiere un pensador positivo. Le hace falta una decisión especial y mucha práctica. Y cuando las tiene, es de rigor un programa de mantenimiento. No sé de alguien que haya podido hacer «positiva» una manera permanente de pensar sin práctica. Esa gente puede existir, pero simplemente yo no me he encontrado nunca con ella. De acuerdo con mi experiencia, si uno no practica, pierde su destreza. Ése es el punto que la mayoría de las personas no parece comprender.

Sé que no parece justo que uno se vuelva automáticamente negativo cuando deja de practicar lo positivo. Puede compararse esa condición al ejercicio corporal. Cuando uno mantiene su cuerpo en condiciones, no puede dejar de hacerlo.

Al poco tiempo, los músculos empiezan a perder tono y, si uno antes podía hacer cincuenta flexiones, ahora el máximo es veinte. Usted debe ser consciente de eso.

La inteligencia obra de la misma forma. Cuando forman parte de nuestra vida cotidiana la solución de problemas, las discusiones estimulantes o la lectura, la mente se mantiene ágil. Después de dos semanas de vacaciones holgazaneando en la playa, uno se siente pesado. Le hacen falta unos días de rodaje para volver a poner en condiciones el cerebro.

Evidentemente, ciertos aspectos de nosotros mismos exigen un incesante refuerzo, y la actitud mental positiva es precisamente uno de ellos. Hace poco, ingresé a un grupo llamado «El Borde Interior», fundado por Diana y Paul von Welanetz y formado por lo que considero gente de éxito y positiva. En cada reunión, un miembro del grupo o cualquier otra persona da una charla inspiradora que nos mantiene a todos motivados y con energía. Todos los integrantes del grupo están de acuerdo con la necesidad no sólo de pensar de una manera positiva, sino también de estar con gente positiva.

Es significativo el hecho de que en ese grupo haya muchos autores de *best sellers* de la esfera de la autoayuda. Conocen la mayoría de las técnicas disponibles en ese campo y se reúnen semanalmente –yo podría añadir que a las 6.15 de la mañana– a fin de ofrecerse ayuda mutua. Cada uno de ellos practica a diario algún género de pensamiento positivo. Saben que, si dejan pasar un día sin hacerlo, quedan un poco «al margen».

Sé que mucha gente se opone al hecho de que se requiera una práctica constante, o todos seríamos pensadores positivos. Convendría recordar que nuestra limpieza diaria, nuestro maquillaje o el afeitado tampoco duran demasiado. Sin embargo, uno no duda en ducharse, afeitarse o aplicarse un nuevo maquillaje al comenzar cada día. Estas son actividades refrescantes... y lo mismo sucede con el pensamiento positivo. ¡En realidad, uno se siente maravillosamente!

De modo que estamos hechos una pila de negatividad. ¿Cómo empezar a volverse contra esos lamentables pensamientos que le arrebatan su poder? Debe empezar por hacer lo mismo que haría si su cuerpo no estuviera en forma. Elaborando un programa de ejercicios... en este caso, para volver a entrenar su mente.

Para hacerlo, *debe apelar a la acción.*

Antes de darle un plan de acción sugerido, recomiendo seis herramientas para que su rutina diaria sea más eficaz y, ciertamente, más agradable.

1. Un pequeño casete portátil. Si usted no tiene autocasete en el coche, puede usar también el portátil.

2. Cintas de casete inspiradoras. Cuando advierta los beneficios que recibirá de esos mensajes grabados, comprenderá la necesidad de reunir una amplia colección de grabaciones.

3. Libros inspiradores. Los libros de biblioteca no son los más recomendables, ya que uno querrá escribir en ellos y leerlos repetidas veces. Usted querrá «poseer» esos libros en todos los sentidos de la palabra. Mi propia biblioteca está creciendo tan rápidamente que me veo obligada a añadir nuevas estanterías. Pero... ¡qué enorme sistema de apoyo hay que tener listo en todo momento! Usted podría aducir que comprar ese tipo de materiales resulta costoso... y tendrá razón. Pero no se me ocurre una forma de inversión mejor. Si el dinero es un problema, empiece lentamente. Tengo amigos que se intercambian casetes y libros para abaratar los costes. ¡Lo importante es empezar!

4. Fichas para archivadores.

5. Citas positivas. Descubra citas que le conmuevan en alguna forma. Algunas que me parecen muy eficaces son:

   «Los buques que están en el puerto son seguros, pero no es para eso para lo que se construyen los buques.»

   John Shedd

   «La mejor solución es siempre irrumpir de través.»

   Helen Keller

   «No fracaso si no lo consigo... el verdadero éxito es haberlo intentado.»

   Anónimo

«¡Si se tiene en cuenta lo peligroso que es todo, nada puede asustarnos de verdad!»

GERTRUDE STEIN

Y qué me dice usted de:

«Aunque tenga miedo... hágalo igual.»

Escriba cada una de esas citas en una ficha de archivador. Luego, colóquelas por todas partes: sobre el espejo, sobre su escritorio, sobre la puerta de la nevera, en su automóvil, en su diario, etcétera. Usted puede poner así una cita que realmente «le hable» en muchas de las tarjetas, de modo que, adondequiera que vaya, haya una para inspirarle.

Si usted tiene tendencias artísticas, haga un cartel decorativo con sus citas y cuélguelo de la pared. O compre uno de esos maravillosos carteles con frases inspiradoras y úselo para adornar una pared.

Usted descubrirá que sus citas cambian de sentido a medida que avanza en la vida. Las ideas adquieren distinta significación en las diferentes ocasiones. Simplemente, cambie las citas. Sea creativo: trate de aportar cierta frescura a esa tarea. Como dijo el humorista Jan Marshall: «¡No hay ni una mínima prueba de que la vida sea algo serio!». Excédase y muéstrese desenfadado hasta que sus amigos le pregunten qué pasa. Eso realmente le divertirá.

6. Las afirmaciones. Una afirmación es la expresión de una persona que quiere convencerse a sí misma de la forma más elevada. ¿Recuerda el poder de la autoconvicción en el experimento del brazo? Las afirmaciones son su mejor herramienta y la más fácil y barata. Pero ¿Qué es una afirmación, exactamente? Una afirmación es una *declaración positiva de que algo está sucediendo ya.* No sucederá mañana ni en el futuro, sino ahora mismo. He aquí algunas afirmaciones:

- Irrumpo a través de viejos moldes y avanzo con mi vida.
- Estoy modelando la relación perfecta.
- Estoy hallando el empleo perfecto para mí.

- Domino ahora todos mis miedos.
- No hay nada que temer.
- Estoy realizando todo lo que deseo, fácilmente y sin esfuerzo.
- Mi mundo está lleno de abundancia.
- Ahora, estoy formando un cuerpo radiante de salud.
- Estoy llenando mi vida de paz y alegría.
- Dejo que mi mente se relaje y se distienda.

Son algunos ejemplos que le ayudarán a ponerse en marcha. Hay varias cosas que recordar sobre las afirmaciones.

Haga siempre las afirmaciones en tiempo presente.
Erróneo: dominaré mis miedos.
Correcto: domino mis miedos.

Diga siempre las afirmaciones en forma positiva y no en negativa.
Erróneo: Ya no me hago reproches.
Correcto: Siento más confianza cada día.
Elija afirmaciones que le parezcan correctas en un momento dado. Lo que parece adecuado en una determinada situación, varía al cambiar su entorno y su estado de ánimo.

Ahora que ya cuenta con todo lo necesario ¿Qué puede hacer usted con todas esas herramientas? Daré ejemplos recorriendo un día típico y usando todo el instrumental del pensamiento positivo. La esencia total del programa puede resumirse en tres palabras: «Supere su negatividad». Y, como usted seguramente ya sabe, esto supone un importante desafío.

Nuestra insistente Charlatana tiene un vitalidad increíble. Se resistirá en todas las formas posibles para mantener su poder sobre usted. Cuando tenga bajo control esa vocecita interior... asunto arreglado. A partir de ese momento el pensamiento positivo se hará más automático, de modo que bastará con unas pocas repeticiones diarias para mantener en forma su estado de ánimo. Pero, al principio, tendrá que luchar con todas sus fuerza. De modo que empiece su primera batalla controlando a su Charlatana.

Actitud concentrada en el pensamiento positivo del principiante

1. Cuando usted comienza a despertarse, ponga en marcha su grabadora y oiga el lado de la cinta que eligió la noche anterior. La mayoría de los mensajes de inspiración duran de veinte a treinta minutos. Tiéndase con los ojos cerrados y déjese impregnar de mensajes tranquilizadores y afectuosos. Usted reconocerá que esto ciertamente es mucho mejor que yacer vagueando y sin ganas de levantarse y de afrontar todas las cosas «repelentes» que le esperan a lo largo del día.

2. Cuando se levanta de la cama, preste atención a las citas positivas de que está rodeado... a las inscripciones que tiene sobre la pared, sobre su mesilla de noche, sobre su espejo, etcétera. Es francamente divertido pensar en todo lo que necesita la especie humana para sentirse bien.

3. Ponga algo de música relajante en su grabadora.

4. Cuando se viste, con música de fondo, comience a repetir las afirmaciones que ha elegido para ese día. Uno de los mejores lugares para hacerlo es frente al espejo. Repita su afirmación o sus afirmaciones por lo menos durante diez minutos. Mientras se está vistiendo, su voz negativa tratará de iniciar su charla de rutina. Hace falta entrenamiento para notar su presencia, ya que penetra de forma muy furtiva y silenciosa. Apenas la advierta, comience por sustituir esa negatividad con sus afirmaciones. No permita que la vocecilla domine. ¡Supere a su Charlatana! Le aseguro que, con práctica, la voz negativa será cada vez más rara y la positiva la habitual. Convénzase, tan sólo, de que una repetición constante hará su efecto eventualmente.

Nota: Al principio, es importante que usted no ponga en marcha el televisor o la radio y escuche las noticias, si acostumbra a hacerlo. La forma de presentar las noticias es negativa en grado superlativo. Por el momento, deje que la voz positiva elegida sea la única noticia que usted oye mientras se prepara para los sucesos del día. Si acostumbra a leer el periódico mientras

desayuna, evite las crónicas de horror de la primera plana y concéntrese en los artículos más optimistas o lea uno de sus libros de autoayuda.

Mientras daba una clase experimental sobre el miedo en Nueva York, di instrucciones a mis alumnos de que se mantuvieran totalmente alejados de los noticiarios. Les sorprendió la diferencia positiva que ese cambio generaba en sus vidas. En vez de hablar con los amigos sobre lo lamentable que era la situación mundial, comenzaron a compartir las ideas positivas aprendidas en los libros de autoayuda, y sus conversaciones se hicieron más animadas y excitantes.

Cuando haya adquirido el hábito del pensamiento positivo, usted podrá volver a leer todo el periódico y escuchar los telediarios. Quizás descubra que ha adoptado un enfoque más constructivo frente a los medios de difusión, viendo en las «malas noticias» oportunidades de empezar a asumir su responsabilidad ante sí mismo y ante su comunidad. Le aconsejo, sin embargo, no comenzar el día escuchando los noticiarios. Bastará con alguna que otra noticia suelta cuando tenga tiempo suficiente de superar los sentimientos negativos que han aparecido.

5. Si hace ejercicio a diario, la oportunidad es propicia para impulsar su pensamiento positivo. Afirmaciones tales como «siento cómo la energía recorre mi cuerpo» y «cada día me siento más fuerte» harán más eficaces sus ejercicios de rutina.

6. Usted ha desayunado ya y es hora de ponerse a trabajar. Si conduce su coche, tiene suerte. Vivo en Los Ángeles y oigo a menudo que la gente se queja de tener que derrochar tanto tiempo en su automóvil. ¡Yo no! He hecho de mi coche mi «templo de sabiduría» y no veo la hora de subir a él. Apenas pongo en marcha el motor, escucho alguna de mis grabaciones. Oigo mensajes que me inspiran y motivan o una música estimulante, como las partituras musicales de «Jonathan Livingston Seagull», de «Rocky» o de «Carros de fuego». Mucha gente cree que esto es perder el tiempo. A mí me parece algo enormemente productivo. Sin mi viaje en coche, perdería mucho tiempo de escucha beneficiosa.

Nota: No use sus cintas de relajación o meditación en el coche, por razones evidentes.

Aunque algunas personas que van a pie al trabajo usan un *Walkman*, yo no lo aconsejo, porque hay que poner demasiado alto el volumen para acallar el estrépito del tránsito. ¡Eso no es bueno para su oído! Pero si anda por calles silenciosas puede hacerlo tranquilamente, es una oportunidad de inyectar buenos pensamientos en vez de conceptos destructivos.

Si trabaja en casa tiene suerte, porque puede hacer funcionar durante todo el día sus mensajes positivos mientras lleva a cabo los quehaceres domésticos y cumple sus encargos. Y si tiene niños en casa, piense en el impacto positivo que causarán esos pensamientos en sus mentes jóvenes e impresionables.

7. Cuando entre a su oficina, tenga en cuenta los mensajes positivos que ha depositado ya allí. Además, ría lo más posible. ¡Ayuda a tomarlo todo menos en serio!

8. Abra su diario y escriba sus afirmaciones cotidianas. Cada vez que se refiere a ellas en su diario, repítalas varias veces. Acaso debiera reproducirlas también en tarjetas para ponerlas sobre su escritorio o en su cartera, o en algún otro lugar donde tenga que verlas forzosamente.

9. A menos que usted sea un masoquista total, querrá conservar la energía y la determinación que le han proporcionado su ritual matutino. Cuando comienzan a penetrar las presiones y dudas cotidianas, concédase una «pausa» de recuperación de energía positiva. Le bastará con repetir reiteradas veces sus afirmaciones hasta sentir que vuelven sus fuerzas y su optimismo. Su Charlatana querrá también penetrar en su conciencia durante todo el día; no se olvide de acallarla. Repita esas pausas positivas de día y de noche.

10. Antes de dormir, ponga una cinta de relajación en su grabadora y escuche mensajes calmantes. Hay cintas que guían a través de visualizaciones que nos ayudan a tomar conciencia de todas las cosas maravillosas cumplidas durante el día y nos hacen sentir que si uno no ha hecho todo lo que se

proponía hacer, no importa. Es espléndido irse a dormir satisfecho de uno mismo. Esas visualizaciones amistosas son mucho más útiles que nuestra Charlatana, que siempre está recordándonos nuestras imperfecciones. Duérmase como un bendito mientras suena su grabadora. La mayoría de las grabadoras se paran automáticamente cuando concluye la cinta.

Le puedo asegurar que, si se promete a sí mismo ejecutar semejante programa, todo su mundo cambiará. El pensamiento positivo lo cambia todo en la vida. Sin su Charlatana negativa, le extrañará haber tenido tanto miedo de tantas tonterías antes. Tendrá una energía que nunca le pareció posible. Reirá mucho y amará mucho más. Atraerá cada vez a más gente a su vida. Estará físicamente más sano. Se sentirá feliz de estar vivo.

En breve tiempo (usted sabrá cuándo está a punto), podrá relajarse un poco e iniciar un programa de mantenimiento. Sin embargo, es una buena idea concederse por lo menos un mes antes de interrumpirlo. Si algunos días usted no ha hecho todo lo que quería, no permita que su Charlatana le regañe. Me parece oír cómo repite su eterna retahíla: «Si ni siquiera eres capaz de cumplir un programa tan sencillo como éste, nunca te sentirás bien. No tienes remedio». No olvide, simplemente, que es sólo su Charlatana quien habla y que puede acallarla con decir simplemente: «¡Hago todo eso perfectamente!». Es una afirmación muy adecuada para cuando su Charlatana empiece a molestarle.

Nunca seré lo bastante insistente sobre la idea de que el pensamiento positivo requiere una práctica diaria. Lo he estado practicando durante años y todavía paso algún tiempo cada día encarando la eliminación de la negatividad de mis pensamientos. Si dejo por completo de hacerlo, como me ocurre ocasionalmente, sé que mis buenos sentimientos disminuirán poco a poco. Afortunadamente, resulta fácil recuperar la rutina con el simple acto de seguir el programa. Cuando me sucede, siempre, me pregunto: «¿Por qué dejo de lado algo que hace que me sienta tan bien?».

Sólo un concepto más sobre el pensamiento positivo. Es muy importante que no se utilice como pretexto para una vida de negación. Cuando iniciamos el programa empezamos a sentirnos tan bien que nos vemos tentados de no dejar penetrar en

nuestra vida toda la ruina y desastre que hay en el mundo. Recuérdelo: El pensamiento positivo, en su forma más constructiva, no niega el dolor y el sufrimiento que existen en el mundo.

Hay muchos problemas que deben ser afrontados. Negar que existen es una locura. El hambre existe. El racismo existe. La amenaza de la guerra nuclear existe. El desastre ecológico que amenaza el planeta existe. Hay muchos otros problemas. ¡Todos tenemos que vernos involucrados en ellos! Hay que encarar esta vida con la idea positiva de que se puede hacer algo, aunque los resultados no se vean claramente. La negación crea negatividad... igual que la desesperanza.

Nadie es inmune al dolor y éste no puede ser negado cuando existe. La clave es saber que uno puede llevar una vida productiva y constructiva *sean cuales fueren las circunstancias externas*. Lo que hace el pensamiento positivo es ofrecer un impulso de poder adecuado para ayudarle a afrontar lo que le depare la vida. Así, sus «ocasiones desfavorables» no dominarán su vida; su indomable fuerza, sí. Y cuando uno siente ese poder, puede afrontar cualquiera de sus miedos desde una posición de seguridad... la clase de seguridad que puede hacer que realmente sucedan las cosas.

6

CUANDO «ELLOS» NO QUIEREN QUE USTED CREZCA

La oscuridad y la niebla están empezando a disiparse. La vida parece mucho más fácil de afrontar ahora que usted ha adoptado la actitud «Pollyanna». Al comenzar a aplicar su flamante concepto positivo y hacer algunos cambios deseados desde hace tiempo, usted ha descubierto de pronto que algo no va bien en la gente que hay en su vida. Tanto en su casa como fuera de ella empieza a notar que a algunas de las personas significativas de su vida no parecen gustarles los cambios operados en usted... ¡aunque su antiguo yo fuera un perfecto desastre! ¿Qué sucede?

Lo que sucede es que los demás se han habituado a interactuar con usted en cierta forma y, cuando se rompe esa pauta de interacción, surgen usualmente contrariedades de grado variable. Hasta que usted comprende la naturaleza de la dificultad, esa contrariedad suele ser muy molesta. Usted no sólo tiene miedo de avanzar sino que teme también ahora perder sus relaciones. ¡En el preciso momento en que necesita un ejército que le vitoree, se ve enfrentado a las tropas enemigas!

Antes de estudiar la manera de encarar a los miembros de la familia que pasan malos ratos con su crecimiento, mire bien a la gente que figura en su vida. ¿Respalda esa gente su crecimiento o procura hundirle? ¿Se siente usted bien con su proximidad o «contaminado» por su negatividad? ¿Aplauden esas personas el nuevo yo que usted está formando? En función de las respuestas a esas tres preguntas, es hora de pensar en hacer algunos cambios.

Piense que su objetivo es pasar del dolor al poder para lograr dominar su miedo y recuerde esto:

Es asombrosamente vigorizante tener el apoyo de un grupo de gente fuerte, motivada e inspiradora

Si le hace sufrir la certeza de que la gente que importa en su vida pertenece a la clase de los débiles, atascados y deprimidos, no se preocupe. *Comprender* este hecho es la clave de la solución. La mayoría de nosotros no sabemos que pertenecemos al grupo de los quejicas hasta que dejamos de gemir y lamentarnos. Cuando lo comprendemos, las cosas, automáticamente, empiezan a cambiar.

¿Cómo? Es muy sencillo. Cuando usted empiece su desarrollo personal, notará que ya no quiere estar cerca de gente depresiva. La negatividad es contagiosa y usted se alejará con una sensación de malestar después de haber pasado algún tiempo en compañía de una persona negativa. El positivismo también es contagioso, y pasar el tiempo con una persona positiva le proporciona a uno la sensación de que le brotan alas y quiere volar. Pronto, usted se hará más sagaz. La energía es algo concreto y, cuando uno comprende mejor, «siente» si una persona es positiva o negativa... y se sentirá atraído automáticamente por la positiva. La gente que figura en su vida es un buen índice de que uno está actuando en un determinado nivel emotivo. Los que se parecen se atraen entre sí. Cuando uno empieza a cambiar, atraerá y se verá atraído automáticamente por una clase distinta de persona.

Cuando se estudia este problema en mis clases, el interrogante que surge siempre es «Todo eso está muy bien, pero... ¿qué hago con los viejos amigos a los que he superado?». Muchos de mis alumnos se han sentido culpables ante la idea de abandonar a viejos amigos. Esto es comprensible, pero totalmente injustificado. En primer lugar, es suponer que sus amigos no son lo bastante fuertes para seguir adelante sin ellos. Esto es un poco presuntuoso y deja bastante malparados a sus amigos. Puedo garantizar que, cuando usted se aleje de sus vidas, ellos hallarán nuevos amigos a quienes tratar. La Sociedad de los Quejicas siempre contará con gran número de miembros, y sus amigos hallarán siempre allí un hogar donde serán bienvenidos.

Hay otra posibilidad: su flamante energía puede despertar en sus amigos nuevas posibilidades y quizás se apunten en su viaje al poder, la acción y el amor. Esto desde luego, sería lo ideal.

Importa recordar que, hasta en compañía de sus viejos amigos, usted querrá ensanchar su sistema de apoyo en forma tal que tenga toda clase de modelos «avanzados» que le muestren el camino.

¿A qué tipo de sistema de apoyo me refiero? Al que hace que uno se sienta *maravillosamente*. De modo que, cuando usted diga que quiere volver a estudiar o conseguir un empleo nuevo, o lo que sea, sus amigos digan: «Creo que la idea es fantástica. No te preocupes... ¡Tienes todo lo que hace falta! ¡Hazlo!».

Ésa es la clase de apoyo a que me refiero, en vez de: «¿No estás corriendo un gran riesgo? En el mundo hay mucha competencia, nunca podrás con ella. ¿Por qué no dejar simplemente las cosas como están?». Cuando usted oiga hablar así, será el momento de tomar la dirección contraria.

Entre los nuevos amigos, incluya a los que están más adelantados en su viaje hacia el positivismo que usted en ese momento. Como dice Marilyn Ferguson en su magnífico libro *La conspiración de Acuario: transformaciones personales:* «Si hemos de hallar nuestro camino en medio de las revueltas aguas, nos sentiremos mejor acompañados por los que ya han construido puentes, por los que han avanzado más allá de la desesperación y la inercia».

Aunque es una grata sensación la de poder guiar a la gente hacia un lugar mejor, es también un alivio ser conducido por otros que pueden mostrarnos el camino. La vida es más divertida y recuerda menos una lucha cuando uno no necesita ser un pionero por su cuenta. Hay cierta ligereza en la gente positiva. Suelen ser personas que han aprendido a no tomarse a sí mismas tan en serio y resulta una alegría estar con ellas. Con esto no queremos decir que los que piensan positivamente sean superficiales. «El Borde Interior», el grupo que he mencionado en el anterior capítulo, no sólo apoya el pensamiento positivo, sino que también ayuda a la gente ensanchando su visión del mundo para crear un planeta más sano. Cuando nos preocupa algo más grande que nosotros, nuestros miedos se ven muy disminuidos. Nos parece que integramos un todo más grande... que no estamos solos y, acaso por primera vez, tenemos conciencia de una meta.

Reviste increíble importancia, para nuestra paz espiritual y nuestro sentido del poder, tener algún grupo de apoyo. Yo no

podría subrayar lo importante que es tener en nuestra vida a gente fuerte, bajo la forma de un grupo sólido o simplemente un grupo de amigos que esté conscientemente en proceso de crecimiento. Por lo demás, no se preocupe por sus amigos negativos. Es más que probable que, apenas deje de aparecer en su habitual papel de víctima, desaparezcan o decidan acompañarnos.

¿Por dónde empezar? Piense en gente con la cual se haya encontrado hace poco y a quien admire realmente. Averigüe su número telefónico. Llámele y dígale simplemente que le impresionó el primer encuentro y que quisiera conocerle mejor. Luego, invítele a comer o cenar. Sé que eso puede asustar un poco al principio. Cuando lo hice por primera vez, hace ya catorce años, mi mano temblaba al marcar el número.

Con gran sorpresa por mi parte, la mujer a quien elegí en primer término como amiga se sintió emocionada por la llamada. En esa ocasión, mi autoestima era tan baja, que supuse que ella haría cualquier cosa con tal de evitarme. Por el contrario, me dijo que le emocionaba el hecho de que yo la hubiese telefoneado. «¿De veras?», fue mi insegura respuesta. Pasamos juntas una velada deliciosa y ahora seguimos siendo buenas amigas. Comenzar una nueva relación se hizo más fácil para mí con el tiempo y hoy tengo la suerte de contar con un círculo de amigas magníficas.

El secreto reside en que usted haga el esfuerzo. Hay tanta gente que espera en su casa que suene el teléfono y que se pregunta por qué está siempre tan sola... Hay que salir y desarrollar el tipo de sistema de apoyo que se necesita. ¡Aunque parezca difícil, *hágalo de todos modos*! Aunque coseche algunos rechazos, siga marcando números. Si obtiene una buena respuesta sobre diez... es un buen porcentaje. Recuerde que la gente se sentirá feliz por su interés, aunque tenga sus razones para rechazar su invitación. Usted les habrá proporcionado una sensación agradable por el solo hecho de telefonearles. Pero, seleccione sus llamadas. Elija a alguien que le parezca que está unos pasos por delante de usted en el crecimiento personal. Su confianza en sí mismo se sentirá muy halagada cuando descubra eventualmente que le aventaja en muchas zonas. Tenemos tendencia a subestimarnos demasiado.

Los lugares adecuados para encontrarse con gente de ese tipo son las clases de mejora de la autoestima, talleres o seminarios. Ahí, usted encontrará a gente que está ya en el camino del crecimiento personal. Tendrá mucho en común con ella y lo más probable es que encuentre más sinceridad en esas personas. Ocasionalmente, he hecho amistad con las maestras de los talleres a los cuales he asistido. Simplemente, me esforcé en relacionarme con ellas y me correspondieron. En la misma forma, algunos de mis alumnos se han hecho amigos míos; simplemente, se esforzaron en trabar amistad conmigo y les correspondí. El secreto consiste en correr el riesgo. Lo peor que puede suceder es que a uno le rechacen. ¿Y qué? Simplemente, uno acertará la vez siguiente. Tarde o temprano, encontrará a un valioso amigo nuevo.

Ahora que usted tiene nuevos amigos, la próxima pregunta que puede formularse podría ser: *«¿Qué haré si mi pareja trata de hundirme?»*.

Se trata de una pregunta importante. A menudo, es nuestro compañero quien se resiste más que nadie a nuestro crecimiento. Aunque nos resulte sorprendente su falta de apoyo, esto no es, en realidad, tan extraño. Nuestros amigos advierten repetidamente que tienen mucho que perder cuando empezamos a cambiar. Quizás tarden un poco en darse cuenta de que ganarían mucho más con nuestro crecimiento. Los dos relatos siguientes son ejemplos extremos de lo difícil que resulta para un amigo aceptar un cambio... aunque ese cambio signifique pasar de la enfermedad a la salud.

Doris

Doris era una de mis primeras alumnas. Vivía en Garden City, Long Island, y durante dieciocho años había tenido miedo de aventurarse lejos de allí. En realidad, durante los pocos años que precedieron a la asistencia a mis clases, casi no había salido de su casa. Padecía, como usted puede imaginarse, de agorafobia. En realidad, mi enseñanza se ciñe a los miedos de todos los días, algo totalmente diferente a las fobias. Pero algo la impulsó a asistir a mi curso.

Para llegar hasta allí, su marido, Ted, tenía que llevarla en

coche hasta Nueva York, conducirla a mi aula del primer piso y esperarla en la planta baja. Estaba demasiado asustada para estar sola. Cuando le tocaba hablar, yo advertía angustia en su rostro. Tenía miedo de sufrir un ataque de pánico.

Utilicé con Doris la técnica de la «intención paradójica», que, para decirlo en términos simples, consiste en hacer precisamente lo que más se teme. Lo que rechazamos, persiste. De modo que le dije que se resistiera y nos mostrara el aspecto que tenía un ataque de pánico.

De acuerdo con mi predicción, empezó a recobrar la salud. Podía realizar todas las tareas de la casa y, al poco tiempo, era capaz de conducir, hacía la compra y hasta iba en metro. Todos los alumnos y yo observábamos cómo se transformaba Doris ante nuestros ojos.

Cierto día, entró en clase un poco trastornada. Nos dijo: «A medida que me siento mejor, voy comprendiendo que mi marido trata de sabotearme. Cada vez que salgo de casa, procura infundirme toda clase de temores. Cuando vuelvo, excitada por algo nuevo que he logrado, se muestra receloso y... ¡Estoy tan enfadada con él! ¡No comprendo qué le pasa! ¿Por qué me hace esto?».

Para todos los que hemos cambiado en forma espectacular nuestras pautas de relación con la gente que nos importa, la respuesta es obvia. Ted hacía aquello por muchas razones. En primer lugar, los cambios de su esposa le amenazaban. Antes de que ella tomara el camino del restablecimiento, tenía una esposa que siempre le estaba esperando en casa. Nunca le asaltaban sospechas acerca de qué podía estar haciendo en el mundo exterior. Eso le daba una enorme seguridad, aunque la vida de ambos fuese tan limitada a causa de las fobias de ella.

En segundo lugar, había probablemente una auténtica inquietud. Durante años, ella había sido algo así como un pajarito enjaulado. Era dudoso que pudiera sufrir algún daño dentro de los límites de su casa, pero ahora que había salido al mundo, viajando por las calles de Nueva York, y él tenía sin duda miedo de que sufriera algún daño. Así como nos preocupan nuestros hijos cuando cruzan la calle por primera vez, él se preocupaba por su «niña» que, en muchos sentidos, cruzaba la calle por primera vez.

Finalmente, la independencia de su mujer le inquietaba. Durante tantos años, Doris había necesitado tan desesperadamente que él funcionara para ella... Ahora que funcionaba por cuenta propia... ¿seguiría necesitándolo?

Teniendo en cuenta los pensamientos que asediaban la mente de Ted, se explica que le resultara difícil apoyar a Doris en su crecimiento personal. Cuando empezamos a hablar sobre los presuntos sentimientos de su marido, ella comenzó a comprender que, en realidad, era *él* quien la necesitaba. Y admitió que, como estaba tan enfadada con él, le costaba darle el apoyo que tanto necesitaba. Ella lo expresaba así: «¿Cómo puede tranquilizar uno a alguien a quien tiene ganas de darle un sopapo?».

Fue un proceso un poco lento, pero, por suerte para Doris y Ted, lograron superar los cambios operados para que su matrimonio funcionara sobre una base más sana. Lo que ayudaba, era el hecho de que Doris estaba segura de que nunca volvería a ser la patética «recluida» de antes. ¡Si ello le significaba perder a su marido, estaba dispuesta a pasar por ello! Se sentía con derecho a la salud después de todos aquellos años de sufrimiento. Por eso, a Ted le resultaba evidente que sus maniobras no darían resultado. O se adaptaba o perdía a su esposa. Su yo era lo bastante fuerte para superar su sensación de amenaza y acabó siendo el más firme sostén para Doris.

Rona

La historia de Rona y Bill es similar. Rona es ahora una bella mujer que parece surgida de una revista de modas. Hace tres años pesaba 125 kilos. Su médico le previno de que, si no adelgazaba, su salud se deterioraría sensiblemente. Con una increíble fuerza de voluntad, perdió peso y mantuvo la esbeltez de su figura. Al perder peso, apareció una nueva mujer.

Como en el caso de Doris, las relaciones de Rona con su marido sufrieron muchos cambios antes de que él fuera capaz de aceptar el hecho de que tenía una esposa muy bella que llamaba la atención de los hombres en todas partes. Sutilmente, trató de socavarle el terreno a su flamante esposa, acusándola de flirtear, de negar su sexo, de comprar demasiada comida para que engordase y de usar otras tretas semejantes.

Bill es, esencialmente, una buena persona, de modo que le chocó sentirse amenazado por el hecho de que su esposa era cada vez más sana. Cuando advirtió lo destructora que era su propia inseguridad con respecto a sí mismo y a Rona, solicitó ayuda profesional. Ahora, su matrimonio prospera.

No todas las relaciones son tan sanas como las de Doris y Rona y el cambio operado en el contrato tácito de la relación matrimonial suele ser muy impresionante; ¡en realidad, no sé de *nadie* que haya elegido el camino del crecimiento superando esa elección!

He aquí dos ejemplos:

Richard

Richard había optado usualmente por el camino más seguro. Era un contable que vivía de un modesto salario con su esposa y sus dos hijos. Cuando tenía treinta y tantos años, llegó a la conclusión de que la vida debía de ser algo más. Una de las compañías para las cuales había trabajado a menudo estaba en venta. Era una pequeña empresa de informática muy prometedora. Cuando discutió la idea de conseguir el capital necesario y de comprarla, su mujer no pudo soportar esa idea; su seguridad económica se veía amenazada. Evidentemente, no confiaba en que su marido fuese capaz de llevar adelante ese negocio.

Richard llegó a la conclusión de que, por su propia salud mental, debía intentarlo. Podía fracasar, pero, si no salía del paso, se pasaría el resto de su vida haciendo trabajos que no le aportaban nada. A pesar de la desaprobación de su esposa, compró la empresa en cuanto pudo reunir el capital necesario.

Mientras tanto, su situación familiar cambió drásticamente. Como es lógico, las etapas iniciales del funcionamiento de una empresa nueva requirieron mucho tiempo. Cuando llegaba a casa sólo sentía resentimiento en su esposa, que no le ayudaba ni le estimulaba. Cuando le pidió que colaborase con él en los asuntos de su compañía, alegando que los hijos podían cuidar de sí mismos, ella se negó.

El hogar se convirtió en un campo de batalla y, como Richard se sentía feliz al irse por la mañana y desdichado al volver de noche, llegó a la conclusión de que era hora de poner tér-

mino a aquella relación. Hasta hoy, su mujer le sigue considerando un egoísta despreocupado, simplemente porque él no quiso jugar la partida de acuerdo con sus reglas.

Finalmente, Richard obtuvo el divorcio y tuvo un gran éxito con su empresa. Se realizó personalmente, pero su mujer no pudo seguirle. Richard se estremece aún al pensar en lo que habría sucedido si no hubiese aprovechado la oportunidad que se le presentaba. Su autoestima había cambiado drásticamente para bien. Había tenido miedo... y lo había hecho de todos modos, aunque significara la ruptura de su matrimonio. Ahora ha vuelto a casarse con una mujer que le alienta en su crecimiento personal, así como él la alienta a ella en el suyo. Crecen juntos.

Sheila

También Sheila optó por el crecimiento personal superando una relación poco sana. Se había casado cuando era muy joven y había tenido dos hijas en los cuatro primeros años de matrimonio. No tardó en sentirse insatisfecha y, con la ayuda de su marido Roger, volvió a estudiar para completar su educación. Al principio tuvo miedo de haber perdido su capacidad de aprender después de cinco años de ausencia, pero se convirtió en la estrella de su clase y se graduó con sobresalientes en todas las materias. Ese éxito la alentó a obtener el título el posgrado y, finalmente, el doctorado.

Mientras estudiaba, las cosas parecían marchar bien con Roger. Estaba orgulloso de su «pequeña estudiante» y, realmente, la ayudaba muchísimo con los niños. Cuando ella colgó finalmente de la pared su título de doctora, después de muchos años de esfuerzo, sus relaciones con su marido parecieron cambiar. Ya no era su pequeña estudiante. Era una profesional cabal, con un título avanzado... más avanzado que el suyo. A partir de ese momento, comenzaron las humillaciones y sobrevino la falta de comunicación; su marido empezó a volver tarde a casa a menudo. Roger inició relaciones con otra mujer, que, por supuesto, jamás había ido a la universidad.

Roger no pudo afrontar el enorme crecimiento de Sheila como ser humano, y ella puso término a la relación de ambos. Eso le costó mucho al principio –habían convivido doce años–, pero ya empezaba a experimentar la alegría de descubrir su pro-

pia capacidad. Nunca lamentó su decisión de volver a la universidad y de formarse una carrera próspera.

Sus hijas, desconcertadas al principio, se sentían ahora muy orgullosas de su gran éxito. Sheila les sirve de excelente modelo. Hace poco ha vuelto a casarse con un hombre a quien le encanta el hecho de que ella «prospere» tanto. La alegría de vivir de Sheila ilumina la vida de ambos y él la ama porque es una «persona interesante». Evidentemente, no se siente amenazado por el incesante crecimiento de su esposa.

Sé que la relación de una mujer con su compañero no debe ser tomada a la ligera y, a menudo, se requiere mucho valor para correr el riesgo de que se acabe. Pero creo que vale la pena intentarlo. Cuando una mujer opta por seguir «atascada» simplemente porque no quiere contrariar al esposo, se sentirá resentida por el hecho de no haber tenido la oportunidad de crecer. En definitiva, las relaciones entre ambos se volverán cada vez más tensas y ya no sería de extrañar que de todos modos se produjera una ruptura.

Lo que sugiero es:

Convénzase de que su compañero quiere lo mejor para usted, y que, finalmente, le gustarán los cambios positivos que le sucedan

Lo más probable es que su compañero se sienta aliviado por su flamante poder... que le resta parte de su responsabilidad. A la mayoría de nosotros nos gustaría saber que la gente que figura en nuestra vida es fuerte, sana y afectuosa, en vez de ser débil, necesitada de ayuda e impotente. Piense esto: si su compañero –o compañera– resulta ser alguien que prefiere que usted necesite ayuda, sea débil e impotente... ¿Quiere usted realmente estar con él?

No sólo los cónyuges se ven en apuros cuando uno adquiere nuevas posibilidades. También les sucede eso a otros miembros de la familia. Los niños suelen hacerse más díscolos y los padres mostrarse intransigentes. También ellos suelen estar habituados a relacionarse con nosotros de determinada manera y se oponen a nuestro cambio.

Los verdaderos maestros de la manipulación son los niños y es muy habitual que suelan recurrir a toda clase de artimañas

para que los adultos se sientan culpables. Los padres tienen su propio estilo. Usualmente, su reproche es sutil y «dulce», como, por ejemplo: «Querido... ¿Estás seguro de que puedes hacerlo? Nunca has tenido mucho éxito cuando se trataba de hacer las cosas a tu manera... ¿Sabes?». O bien: «Querida, más vale que vuelvas a pensar en eso del divorcio. Nadie quiere a una mujer de más de treinta años, sobre todo con dos niños». O bien: «¡En estos últimos tiempos te estás comportando de una manera tan egoísta! Me cuesta reconocerte».

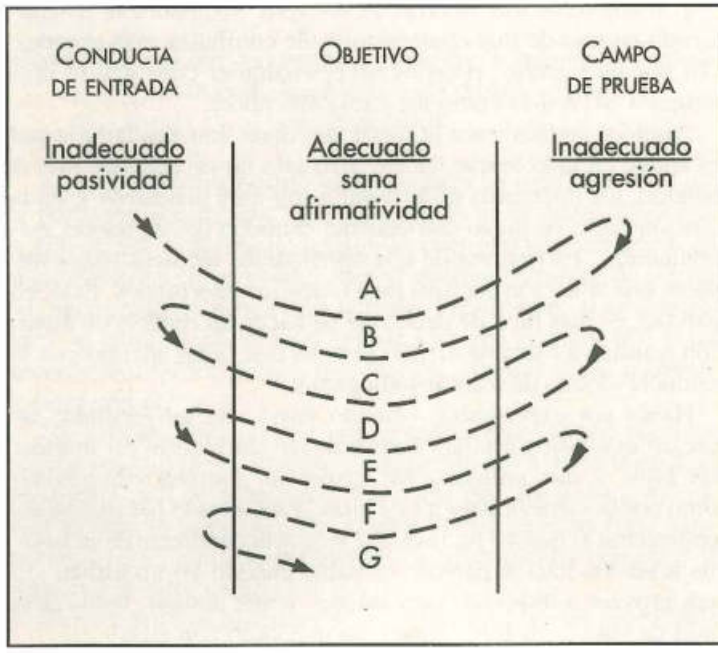
Muy a menudo, los padres no comprenden que están socavando la confianza en sí mismos de sus hijos y, cuando se lo hacen notar, cesan en sus críticas. Una vez, le dije a mi madre que ella, evidentemente, no tenía confianza en mí, ya que estaba siempre preocupada por lo que hacía. Me respondió que aquello era ridículo, y que me consideraba la mujer más inteligente y capaz que conocía. Le dije que así era y que su preocupación no estaba justificada. Pareció sorprendida y por primera vez comprendió que su forma de hablarme se remontaba a cuando yo tenía dos años y no tenía relación con la realidad actual. A partir de esta conversación, ocurrió un milagro. Mi madre se ha convertido en uno de mis constructores de confianza más grandes. «Tú puedes hacerlo. ¡Puedes hacer cualquier cosa que te propongas!» Sí. Así es como me habla ella ahora.

Algunos podrán tener la suerte de contar con una familia que les apoye en todo lo que hacen, pero esto no sucede siempre. A menudo, los miembros de la familia son muy posesivos y, en la relación entra en juego una enorme cantidad de conductas manipuladoras. Es importante que aprendamos técnicas para establecer una situación positiva para todos los interesados. Esto, en realidad, es más fácil de decir que de hacer. El cambio de dirección resulta ya bastante difícil sin tener que lidiar además con la conducta «loca» de nuestros allegados.

Hablo por experiencia. Cuando volví a la universidad, me pareció que todos estaban contrariados: mi madre, mi marido, mis hijos y mis amigos. ¡Mi madre no lograba comprender cómo podía «abandonar» a mis hijas; a mi marido le causaba resentimiento el que yo tuviese una vida independiente de la suya; mis hijas me hacían parecer culpable cuando yo no estaba allí para proveer a todas sus necesidades y mis amigas, todas ellas amas de casa y madres, hacían causa común con ellas!

Si yo dijera que esto me hacía sentirme insegura de mi decisión, me quedaría corta. Mi reacción consistía en fustigar a todos los que me causaban alguna dificultad. Fue un período de gran agitación. En aquel entonces, yo no era lo bastante madura para comprender por qué se sentían contrariados todos ellos y para reaccionar en forma adecuada. En realidad, mi inadecuación era exagerada. A menudo, me sentía realmente detestable. Representaba lo que llamé más tarde el «Síndrome del péndulo», que se ilustra más abajo.

Cuando tendemos a una sana afirmatividad en la vida, excedemos el blanco al principio y pasamos a oscilar entre la pasividad y la agresión muchas veces antes de estabilizarnos en lo sano. Más exactamente, esa oscilación podría llamarse «Síndrome de lo pasivo a lo detestable a lo sano». La etapa detestable podría reconocerse en los diálogos siguientes, que son versiones bastante suaves de lo que salió de mi boca cuando estaba atormentada por el «Síndrome del péndulo».



–¿Cómo te atreves?

–¡Me importa un bledo lo que pienses! ¡Hago lo que se me antoja!

–No te necesito. ¡Nunca te necesité!

–¿Me llamas egoísta? ¿Y qué me dices de ti?

Aunque la mayoría de nosotros no nos gustamos a nosotros mismos cuando nos fustigamos así, hacerlo resulta mejor que ser el «títere» pasivo que éramos antes. Se trata, a menudo, de una parte comprensible del proceso de cambio. Todavía no estamos seguros de nosotros mismos y nuestra reacción es defendernos con todo nuestro poder.

Esta oscilación hacia la agresión se opera cuando vamos hacia nuestra nueva conducta para proteger nuestra vida, temiendo volver a la pasividad una vez más. Pero de vez en cuando nos sentimos asustados y volvemos a oscilar hacia un lugar seguro. Por eso, el péndulo oscila cuando aprendemos el lenguaje nuevo de la «Afirmatividad sana». Pasamos de la pasividad a la agresión muchas veces antes de estabilizarnos en forma adecuada. Pero, al principio, el «Síndrome del péndulo» es una realidad y causa mucha confusión y desconcierto, no sólo a nosotros sino también a todos cuantos nos rodean.

Aunque nuestra conducta resulte a menudo inadecuada, conviene que no nos castiguemos por ella. Sabemos que lo adecuado es que dejemos a los niños la libertad que necesitan para ensayar nuevas maneras de relacionarse con el mundo, pero nos mostramos duros con nosotros mismos cuando pasamos por el mismo proceso. En realidad, durante toda nuestra vida pasamos por nuevas conductas temerosas y, al trasladarlas a la acción, vamos siempre dando tumbos, hasta que aprendemos a hacerlo bien.

Nuevamente, la comprensión es la clave. Es importante saber que, con toda probabilidad, cuando se empieza a correr riesgos y a crecer, se hallará resistencia en la gente que nos importa. Es algo positivo. Si no es su cónyuge, serán sus padres o sus hijos o sus amigos. Cuando usted hace que las cosas cambien, alguien le dirá cómo se siente. Uno no tiene por qué mostrarse escandalizado o sorprendido. Es su manera de defender su seguridad. A menudo, ni siquiera sabe que lo está haciendo. A ellos, esas reconvenciones y observaciones les parecen total-

mente justificadas y las hacen «por su propio bien». Lo que importa es que usted sepa qué es lo que está sucediendo.

También resultará útil que usted les haga notar a lo demás cuándo le están apoyando. Haga que se sientan bien cuando obran en la forma adecuada. Mándeles una carta afectuosa expresándoles su gratitud, o flores, o un globo, o lo que sea, algo que pueda hacerlos felices. Esto reforzará las reacciones que busca en ellos y le ayudará a comprender lo que va bien más que su negatividad.

Su conocimiento del «Síndrome del péndulo» debe permitirle esquivar mejor algunas situaciones y afrontar más adecuadamente las humillaciones. Hay formas apropiadas de parar reacciones negativas de los demás. Los libros sobre «actitudes positivas» que se venden ofrecen valiosos consejos sobre el diálogo a seguir. Le aconsejo encarecidamente que lea algunos de ellos. Puede aprender a responder a las personas que realmente le importen en forma tal que no les cause dolor. He aquí algunos ejemplos:

Mamá: «Nunca podrás salir del mal paso sin ayuda».
Pierde-pierde: «¡Métete en tus asuntos! ¡Haré lo que se me antoje!».
Gana-Gana: «Gracias por tu preocupación, mamá, pero confío en mí misma... Sé que podré afrontar cualquier reto que se me presente. Me gustaría que tú también tuvieras más fe en mí. Eso, realmente, me ayudaría mucho».

La respuesta correcta es evidente. Revela su confianza en sí mismo (actúe «como si» aunque no esté muy seguro de que *podrá* conseguirlo) y hágale saber qué querría usted de ella.

El marido: «Mírate a ti misma. Te has vuelto tan egoísta desde que empezaste a trabajar en ese empleo... ¿Te gustas realmente a ti misma así?».
Pierde-pierde: «Llámame egoísta si quieres. Pero ¿Quién crees que ha estado cuidando de ti durante todos estos años? Ahora, me toca a mí».
Gana-Gana: «Comprendo por qué me consideras egoísta. No estoy tan disponible como antes. Todo este cambio es también difícil para mí, pero tengo que hacerlo para sentirme

mejor. Si no lo hago, sé que sentiría mucho resentimiento contra mí misma y contra ti. En realidad, me gustaría contar con tu apoyo. Sé que ahora te sientes un poco abandonado y eso es natural. Quiero que sepas que te quiero mucho. ¿Qué podríamos hacer para mejorar la situación?».

Los niños: «Ya no te preocupas de nosotros...».
Pierde-pierde: «Vosotros no queréis entenderme. He sido vuestra esclava desde que nacisteis. Ahora, hago algo por mí misma y os quejáis».
Gana-Gana: «Sé que os parece que la situación es distinta porque no estoy junto a vosotros siempre. Pero, en realidad, confío en que podréis hallar alguna forma de estar sin mí durante esas pocas horas. Los padres también somos personas. Y es importante para mi paz interior que pueda trabajar».

El diálogo no siempre terminará ahí, pero esa es en esencia una conversación con una interacción gana-gana. Un libro excelente sobre el tema de la defensa propia no agresiva es *Giving in to Get Your Way,* de Terry Dobson y Victor Miller. Su idea central es que «la mejor victoria es aquella en la que todos ganan». Describe una manera amable de ganar y menciona muchos diálogos ejemplificadores y las razones por las cuales dan mejores resultados.

Le sugiero que aprenda también algunas técnicas centralizadoras, para que, cuando se sienta arrastrado hacia las actitudes extremas, pueda volver a un lugar de equilibrio y armonía. Las cintas o grabaciones de relajación y autosugestión, meditación y autoconvicción descritas en el último capítulo son algunas maneras de obtener el control sobre sí mismo, modos de lograr un espacio más relajado. Los capítulos siguientes le ofrecerán más herramientas para dominarse, a fin de conseguir lo que desee sin necesidad de herir a nadie.

Ayudará mucho a su comprensión saber que una de las razones por las cuales reaccionamos con tanta hostilidad cuando nos llevan la contraria es nuestra *necesidad de aprobación.* Siempre que nos contrarían los comentarios de nuestros seres queridos, la clave reside en que aún estamos obrando como niños. La culpa es otra clave. La culpa y la hostilidad ocultan a menudo nuestra ira contra nosotros mismos y los demás por no poder

romper los vínculos pocos sanos con los seres queridos. Los latigazos que provienen del «Síndrome del péndulo» se deben a este poco sano apego.

Cuando nos hacemos más lúcidos y adultos en relación a lo que es necesario para nuestro crecimiento, los seres queridos podrán decir lo que se les ocurra y no nos sentiremos afectados por ello. Podremos simplemente darles un gran beso y decirles: «Te quiero, pero tengo que vivir mi propia vida». Será el fin de la historia. Nada de gemidos ni gruñidos. Nada de histeria sobre lo mal que le están tratando. En cierto modo, su excesiva necesidad de gustar le demuestra en qué tendrá que trabajar para abandonar el papel del niño y pasar al del adulto. Por difícil que le resulte cortar las relaciones infantiles con los demás y sustituirlas por otras más responsables, ello le permitirá reaccionar mucho más afectuosamente con las personas de su entorno. Esto es una paradoja. Cuanto menos necesite la aprobación de alguien, más capaz será de amarle.

Considere su relación con sus seres queridos como una «práctica». La manera como reacciona usted ante ellos le permitirá ver qué faceta tiene que trabajar. Por intermedio de ellos, uno puede practicar la liberación de reacciones inadecuadas y la formación de modos de conducta más responsables. Por eso, en vez de querer estrangular a uno de sus seres queridos cuando le hace pasar un mal rato, es preferible considerarle un espejo en el que ver algo sobre lo cual usted tendría que trabajar en cuanto se refiere a su crecimiento personal.

Si usted no puede razonar con sus seres queridos de su conducta destructora hacia usted, es preferible que interponga una cierta distancia hasta que aprenda a funcionar en un nivel más adulto. El padre de una de mis alumnas, Carlota, acostumbraba a decirle a quemarropa que era una incompetente. ¡Nada de andarse por las ramas! Eventualmente, pudo decirle: «Sabes, papá, te quiero mucho, pero hasta que no empieces a respetar lo que soy, me mantendré apartada de ti. En estos precisos momentos, necesito a gente que me apoye y me ame y no detecto que esos sentimientos vengan de ti». Carlota se mantuvo alejada de él, haciéndole sólo de vez en cuando visitas puramente formales los días festivos y cuando se sentía lo bastante fuerte para afrontar sus recriminaciones. Esto no era fácil. Decirle adiós a la antigua relación con un padre exige usualmente que pasemos por

una etapa de dolor hasta que la vieja puerta quede cerrada y se abra la nueva. En realidad, deploramos el fin de una época sin saber que la época naciente aporta mayores satisfacciones. Con gran sorpresa de Carlota, cuando finalmente reanudó sus relaciones con su padre las recriminaciones cesaron.

Revisando los hechos, antes de su flamante nueva personalidad, Carlota le presentaba a su padre un cuadro total de incompetencia. Cuando eso cambió, también cambió la reacción de su progenitor hacia ella. Por lo general, la fuerza interior es respetada... recibimos lo que hemos dado.

Lo más importante es que usted mismo sea su mejor amigo. Haga lo que haga... no se deprima. Poco a poco, empiece a descubrir cuál es, para usted, el camino del corazón. ¿Qué sendero de la vida le hace crecer? Ése es el camino a tomar. Usted se sentiría sorprendido al ver cómo sus seres queridos terminarían por comprenderle y respetarle. De lo contrario, su nueva fuerza le permitiría romper vínculos poco adecuados y establecer otros más sanos.

7

CÓMO TOMAR LA DECISIÓN DE NO PERDER

Uno de los grandes miedos que nos impiden progresar en la vida es nuestra dificultad para tomar decisiones. Como se lamentó uno de mis alumnos: «A veces, me siento como el burrito del refrán ante los dos fardos de heno... sin poder decidirse por ninguno y muriéndose finalmente de hambre». Lo irónico del asunto, desde luego, es que, al no elegir, elegimos... morirnos de hambre. Optamos por privarnos de lo que hace de la vida una fiesta deliciosa.

El problema consiste en que nos han enseñado de la peor manera posible. «¡Ten cuidado! ¡Podrías tomar una decisión errónea!» ¡Una decisión *errónea*! Sólo oír esto puede infundir terror a nuestro corazón. Tememos que esa decisión nos prive de algo... de dinero, amigos, amantes, de nuestra condición social o de cualquier otra cosa que pueda aportarnos presuntamente la decisión *correcta*.

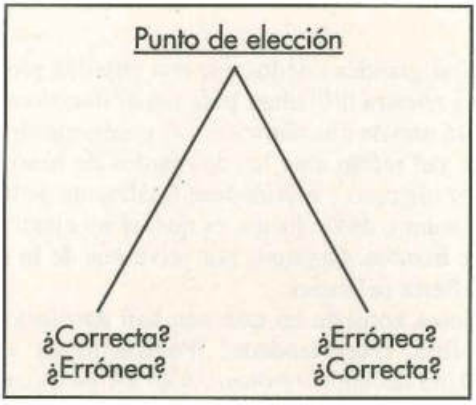
Estrechamente ligado a esto, se halla nuestro pánico a cometer errores. Por algún motivo, sentimos que debemos ser perfectos y olvidar que *aprendemos* con nuestros errores. Nuestra necesidad de ser perfectos y de controlar el desenlace de los hechos obra en conjunto para mantenernos petrificados cuando pensamos en hacer un cambio o en intentar un nuevo desafío.

Si lo antedicho le describe a usted, voy a demostrarle que se preocupa sin necesidad. Realmente, no hay nada que perder, sólo que ganar, sean cuales fueren las alternativas por las que usted opte o las cosas que haga en su vida. Como ya dije, *a usted le bastará, para cambiar su mundo, con cambiar su concepto* de él. El concepto hace milagros. En realidad, usted pue-

de cambiar de modo de pensar de tal manera que la toma de una decisión errónea o el paso hacia un error sea algo *imposible*. Empecemos por la toma de la decisión.

Supongamos que usted se halla en un punto de elección de su vida. Si su caso es como la mayoría, le han enseñado a usar el «Modelo de no ganar» cuando piensa en la elección a tomar. El modelo es, poco más o menos, éste:

MODELO DE NO GANAR



Su corazón se siente oprimido ante la elección que debe hacer. Está algo paralizado cuando piensa en las consecuencias en términos de vida o muerte. Usted está en el umbral de la decisión, lamentándose y obsesionado. «¿Debo hacer esto o aquello? ¿Qué pasará si tomo este camino? ¿Y si no da el resultado en la forma que he planeado? ¿Y qué pasaría si...?» Los «y que» claman con todas sus fuerzas. La Charlatana vuelve a la acción. Usted mira hacia lo desconocido y procura predecir el futuro: trata de controlar fuerzas externas. A estas alturas acaso sienta que puede volverse loco.

Una vez tomada la decisión, el «Modelo de no ganar» le hace revisar sin cesar la situación, confiando en que así no cometerá un error. Volverá los ojos hacia atrás sin cesar y se ser-

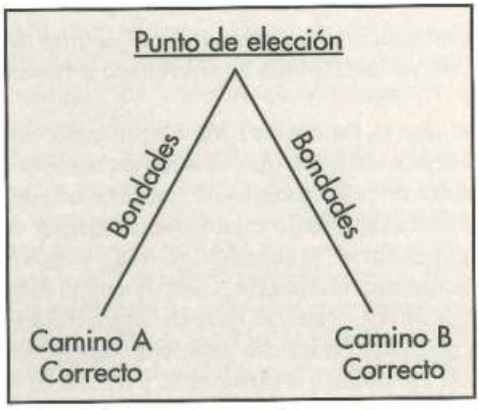
moneará a sí mismo con las palabras «Si yo hubiera» derrochando una energía valiosa y haciéndose al propio tiempo desdichado.

Se sentirá aliviado si el desenlace es tal como lo esperaba... pero ése es sólo un desahogo temporal. Con un suspiro de alivio, le preocupa ya la idea de que la situación pueda invertirse, lo que demostraría, *en definitiva,* que la decisión fue errónea. Además, usted teme ya la nueva decisión que habrá de tomar, porque tendrá que recorrer de nuevo todo ese proceso torturante. ¿Le suena como algo familiar? Es una locura... ¿verdad? Claramente, se trata de una situación de «No ganar». Pero hay otra opción: el «Modelo de no perder».

Retroceda y sitúese de nuevo en el «Punto de elección».

Esta vez, la situación tendrá este aspecto:

MODELO DE NO PERDER



Nótese que lo que tenemos por delante son simplemente dos caminos –A y B– pero... *¿Cuál de los dos es el correcto?* Cada camino produce solamente «bondades». Una elección abocada a una situación de «no perder»... Pero ¿Cuáles son esas bondades? Son oportunidades para experimentar la vida en una forma nueva, para aprender y crecer, para descubrir lo que se es y lo que se querría realmente ser en esta vida. Ambos caminos están

sembrados de oportunidades... a pesar del resultado. ¡Cómo! *¿A pesar del resultado?* Hasta aquí, usted quizás haya querido acompañarme, pero estas tres palabras le provocan algunas dudas, si no una franca resistencia. El eterno «¿Y que pasaría si...?» reaparece en sus pensamientos. Permítame contestar al «¿Y que, si...?» con un ejemplo.

Imagínese que enfrenta la opción de quedarse con su empleo actual o tomar uno nuevo que le han ofrecido. Si se queda en el «Punto de elección de no ganar», su Charlatana vuelve a aparecer y comienza la locura: «Si me quedo aquí, quizás pierda una buena oportunidad de progresar. Pero si sigo, quizás no pueda afrontar mis nuevas oportunidades. ¿Y si me canso después de mi nuevo empleo y me quedo sin nada? En realidad, esto me gusta. En el nuevo empleo, tendría más oportunidades de progresar. Quizás me asciendieran y ganara más dinero. Pero... ¿y si lamento haber abandonado éste? Qué pasaría si... ¡No sé que hacer! ¡Equivocaría toda mi vida si tomara la decisión errónea!».

Por el contrario, si usted se sitúa en el «Punto de elección de no perder», su yo «intrépido» se sobrepone a la situación.

«¿Verdad que es fantástico? Me han ofrecido un nuevo empleo. Si lo acepto, tendré la oportunidad de conocer a gente nueva, de aprender nuevas maneras de hacer cosas, de experimentar una atmósfera de trabajo totalmente distinta y de ampliar la base de mi experiencia. Si sucede algo malo y eso no marcha, sé que podré afrontarlo. Hasta en el caso de que el mercado de trabajo se ponga difícil, ahora sé que, de algún modo, hallaré uno nuevo si lo necesito. Hasta eso sería una experiencia interesante, ya que así aprendería a afrontar la pérdida de un empleo y a solucionar los problemas que podrían sobrevenir en esa situación. Si me quedo, tengo la oportunidad de profundizar los contactos que me he hecho aquí. En realidad, me siento mejor porque me han ofrecido un nuevo empleo, de modo que, si me quedo, tal vez pida un ascenso. Si, por algún motivo, esto no marcha, quizás aparezcan nuevas oportunidades. Todo se presenta como una apasionante aventura, cualquiera que sea el camino que elija.»

En realidad, conozco a gente que piensa así... y su enfoque de la vida es la permanente alegría de estar en todas partes. Esa clase de gente vive, realmente, en un mundo de «no perder».

Alex es un ejemplo perfecto. Ahora es psicólogo en ejercicio de Los Ángeles, aunque al principio se proponía seguir los pasos de su padre y ser abogado. Sus notas en la universidad eran excelentes y no le costó mucho ingresar a la que se consideraba una excelente facultad de derecho. Estudió de firme y pasó muy bien los dos primeros años. Pero el tiempo pasado lejos de su casa comenzó a provocar diferencias en sus prioridades personales. Llegó a comprender que no tenía por qué pasarse el resto de su vida en la «zona de combate» –como él la llamaba– que exigía la profesión de abogado. Quería ayudar a la gente en una forma distinta y llegó a la conclusión de que la psicología clínica estaba mucho más a tono con su personalidad. También comprendió que, en parte, su decisión de ser abogado se debía a su deseo de complacer a su padre. Pero ahora estaba mucho más en contacto con su yo y tomó la decisión de abandonar la facultad de derecho y emprender la carrera de psicología. Su padre le dio su conformidad, pero se negó a seguir pagando sus estudios, aumentando así la dificultad de su decisión. Sin embargo, Alex confiaba en su intuición y abandonó una situación que no convenía a sus necesidades.

Algunas personas, incluyendo a su padre, consideraron esos dos años pasados en la escuela de derecho como una pérdida de tiempo, pero Alex nunca estuvo de acuerdo con esa idea. Después de probar ese camino, llegó a la conclusión de que la abogacía no era para él. Descubrir lo que a uno *no le gusta* es, paradójicamente, tan valioso como encontrar lo que le gusta. Asimismo, durante su permanencia en la escuela de derecho, Alex hizo muchos buenos amigos, que todavía conserva. Y la información que obtuvo durante esos dos primeros años le ha ayudado desde entonces en muchas situaciones personales y profesionales.

Para Alex, los beneficios logrados no concluyen ahí. Cuando su padre dejó de costearle los estudios, tuvo que trabajar dos años a fin de reunir suficiente dinero para iniciar la carrera de psicología. ¿Fueron dos años perdidos? Nada de eso. Su empleo en una empresa de construcción le deparó contactos enormemente enriquecedores: tuvo que encarar un género de vida dis-

tinto y, a través de uno de sus compañeros de trabajo, conoció a la mujer que sería su esposa. Finalmente, gracias a una beca y a sus dos empleos a tiempo parcial, Alex logró acabar su carrera de psicología.

Este desencadenamiento de hechos fue inestimable para él porque le enseñó a asumir la responsabilidad de su propia vida. Quizás ni él ni su padre lo advirtieron en aquel entonces, pero su progenitor le hizo en realidad un favor obligándole a valerse por sí mismo. Alex aprendió que, si uno quiere algo con suficiente empeño, hay una manera de lograrlo. Y que, si esa manera existía, él la encontraría. Sabía de algún modo que, si no hubiera podido conseguir una beca, encontraría otro medio de salir del paso. En consecuencia, encaró las decisiones futuras con un sentimiento de poder, energía y excitación. Recuerde que, por debajo de todos nuestros miedos, subyace la *falta de confianza en nosotros mismos.* Cada paso que daba Alex, *a pesar del resultado,* hasta cuando implicaba una pérdida de apoyo económico y una demora en su educación, le deparaba una oportunidad de aprender a confiar en sí mismo para proveer a sus propias necesidades.

Me parece sumamente curioso e interesante que, cuando les presentó a mis alumnos un modelo de «no perder», la resistencia que encuentro al principio es muy alta. «Oh, vamos, usted no es realista.»

Como ya señalé, nos han enseñado a creer que lo negativo equivale a lo realista y lo positivo a lo no realista. Cuando me enfrento con mis alumnos, ellos no pueden tener más fe en el «Modelo de no ganar» que en el «Modelo de no perder», pero, en realidad, este último puede hacernos pasar de una posición de dolor a otra de poder, que es, en definitiva, nuestro objetivo cuando aprendemos a afrontar el miedo. Otro punto a considerar es que *resulta mejor partir de una posición de «no perder».* ¿Por qué resistirse a situarse en una posición de «no perder»? ¿Por qué seguir sintiendo dolor, parálisis y depresión? Sin embargo, lo seguimos haciendo hasta que logramos adaptarnos a otra manera de ver el mundo. Entonces podemos transformar poco a poco el pensamiento de «no ganar» que ha hecho de nosotros sus víctimas.

Un factor crítico en la aceptación del «Modelo de no perder» es la forma en que se piensa en los resultados y las oportunida-

des. Podría resultarle difícil aceptar el hecho de que perder un empleo es una situación de «no perder». Tradicionalmente, las oportunidades que ofrece la vida se consideran relacionadas con el dinero, la condición social y los signos visibles del «éxito». Hay que empezar a pensar en una oportunidad desde una óptica totalmente distinta. La finalidad de este libro es ayudarle a afrontar el miedo en forma tal que ello le permita realizar sus objetivos en la vida. Cada vez que uno encuentra algo que le obliga a «afrontarlo», su autoestima aumenta considerablemente. Usted aprende a confiar en que sobrevivirá, suceda lo que suceda. Y, en esa forma, sus miedos disminuyen de una manera inconmensurable.

Saber que usted puede afrontar
cualquier cosa que se interponga en su camino,
es la clave que le permitirá correr riesgos

Volviendo a mi ejemplo anterior, si el resultado de su elección de un nuevo empleo es perder ese empleo a los pocos meses, comprenderá la necesidad de reforzar su autoestima enfrentando la tormenta reagrupando sus fuerzas interiores con el fin de alcanzar una posición nueva, acaso más satisfactoria. Mientras tanto, habrá conocido a gente nueva y ampliado su mundo. Visto bajo ese prisma, perder su empleo se convierte en una situación de «no perder».

Les he dicho a menudo a mis alumnos que quizás los «afortunados» en la vida son los que se han visto forzados a afrontar situaciones que todos confiamos en no tener que afrontar nunca..., tales como la pérdida de un empleo, la muerte de un ser querido, un divorcio, una quiebra, una enfermedad. Cuando uno ha afrontado alguna de esas situaciones, emerge de ella convertido en una persona mucho más fuerte. Conozco a poca gente que haya experimentado una pérdida y no se haya sentido orgullosa de sí misma al encontrar una manera de que su vida funcionara a pesar de su infortunio. Es importante descubrir que *la seguridad no está en la posesión, sino en la certidumbre de saber afrontar los avatares del destino.* Por eso, cuando uno le puede contestar a su «y que pasaría si» con un «puedo afrontarlo», podrá encarar todas las cosas con la garantía de «no perder» y el miedo desaparecerá.

Ahora que usted ha descubierto que no hay, en realidad, decisiones correctas o erróneas cuando se usa el «Modelo de no perder», puede dar pasos para aumentar su conocimiento de las alternativas que se le presenten. Saberlo mejorará más las probabilidades de que el desenlace se realice conforme a sus deseos y le dará una gran paz espiritual. Sugiero que se den los pasos siguientes cuando uno enfrenta una decisión importante y después de haberla tomado.

Antes de tomar una decisión

1. *Enfoque inmediatamente el «Modelo de no perder».*

Asegúrese a sí mismo: «No puedo perder... sea cual fuere el resultado de la decisión que tome. El mundo es un lugar adecuado para diversas oportunidades y yo espero las ocasiones de aprender y crecer que me brinda tal o cual camino». Rechace los pensamientos de lo que puede perder y permítase sólo pensamientos de lo que puede ganar. Use los ejercicios contenidos en este capítulo sobre el pensamiento positivo.

2. *Haga sus deberes.*

Hay mucho que aprender sobre las posibles alternativas. Es muy útil hablarle a toda la gente que quiera escucharlo. No tenga miedo de consultar a profesionales con respecto a la decisión a tomar. Algunos podrán rehuirlo, pero la mayoría se mostrará ansiosa de ayudarlo. En realidad, ellos se sentirán halagados por el hecho de que se les haya consultado.

Busque material en otras fuentes también. Hable con gente en fiestas, en la peluquería o en el instituto de belleza, en el consultorio o en cualquier otro lugar. La gente con quien se encuentre en lugares casuales puede proporcionarle una conexión valiosa en una forma que usted nunca habría imaginado o le dará un punto de vista diferente, surgido de sus propias experiencias.

Es importante que usted se comunique con la gente «adecuada». Permítame definirle cuál es en mi opinión la gente adecuada. Es la que apoya su aprendizaje y crecimiento. Si habla con gen-

te que rechaza sin cesar las posibilidades que le ofrecen, no son las personas adecuadas para usted. Déles cortésmente las gracias y recurra a otros.

Un maravilloso maestro mío me ayudó mucho cuando me enseñó esta frase: «La primera vez, la culpa es tuya. La segunda, es mía». Aplicándolo a esta situación, si usted discute algo con gente insensible a sus necesidades, la culpa es de ellos. Si sigue dejándose apabullar por sus palabras, la culpa es suya. Usted no tiene que seguir discutiendo sus decisiones con los que le hacen sentirse mal. Debe hablar con gente que pueda apoyarle con afirmaciones del tipo de: «Me parece extraordinaria su decisión de...». O bien: «Creo que lo pasará espléndidamente con...». Esto le dará una idea aproximada. ¿Por qué dejarse llevar hacia una posición en la que uno se sentirá desdichado cuando es tan fácil sentirse muy bien?

Asimismo, no vacile con respecto a sus planes sólo porque tiene miedo de que, si no dan resultado, usted parecerá un «fracasado». Tráguese su amor propio. Al no investigar a fondo cómo puede hacerlo, usted se priva de valiosas fuentes de información que podrían ayudarle muchísimo. Recuerde esto:

Usted no fracasa si no lo hace:
Usted tiene éxito porque lo intenta

A uno de mis alumnos le molestaba que le llamaran «charlatán» en vez de «emprendedor» si partía demasiadas veces en falso. La salida en falso no existe si uno se ha comprometido seriamente a avanzar. Mi primera experiencia en el mundo editorial es un buen ejemplo.

Hace años, decidí publicar un libro de poemas que había escrito. Como era una novata en ese tema, empecé a consultar con mucha gente acerca de lo que debía hacer. Seguí un curso sobre la forma de hacerse publicar un libro. Consulté con personas que no conocía personalmente que trabajaban en diversas editoriales y me sorprendió que se mostraran tan dispuestos a ayudarme; sometí mi libro al juicio de unos veinte editores y obtuve un rechazo tras otro. Pero seguía hablando de mi carrera como escritora. Estoy segura de que algunos se decían: «¿A quién quiere engañar? Eso no sucederá». Un día, después del almuerzo, Ellen Carr, una editora asociada y actualmente una

amiga mía muy querida, y yo, decidimos escribir un libro para mujeres sobre la manera de conseguir un empleo. Nos preocupaba el gran número de mujeres de talento que conocíamos cuyos temores de rechazo y fracaso les impedían hasta apuntarse a las oficinas de empleo. Volví a hablarles a todos los que conocía de nuestro proyecto y hubo una nueva serie de retrasos que hicieron dudar a algunos de que el libro se publicaría algún día. Pero yo seguía intentándolo, lo mismo que Ellen, y nos encontramos con toda clase de personas interesantes cuya ayuda resultaba inestimable para apoyarnos en nuestro proyecto. Y llegó el día feliz en que nos entregaron nuestros libros.

Podría creerse que hubo muchos pasos en falso en mi vida de escritora. ¡No es cierto! Cada paso por ese camino me preparaba cada vez más para entrar a ese ámbito, aunque el resultado no fuera en la forma primitivamente concebida. ¡Y yo, ciertamente, aprendí a sufrir el rechazo! Volcar nuestras ideas hablando sin cesar de ellas podrá crear algunos escépticos, pero hablar no sólo proporciona una valiosa información, sino que *¡aclara nuestra voluntad de hacer que eso suceda!* La intención es una herramienta poderosa para llevar a término algo que se quiere en la vida.

3. *Establezca sus prioridades.*

Esto exigirá iniciar algunos sondeos en el alma. Deténgase por un momento a pensar en lo que quiere conseguir en la vida. Esto es muy difícil de descubrir para la mayoría de nosotros, ya que nos han adiestrado a edad temprana para hacer lo que otros quieren que hagamos. No tenemos contacto con lo que realmente brinda satisfacción. Para allanar un poco el camino, pregúntese a sí mismo qué vertiente está más en armonía con sus objetivos generales en la vida... en la actualidad.

Importa recordar que los objetivos cambian sin cesar a medida que se avanza por la vida y que uno debe seguir revaluándolos constantemente. La decisión que uno toma hoy podría no ser la misma que tomaría dentro de cinco años. Si le cuesta aclarar sus objetivos generales, no se aflija por eso. Quizás sea necesario tomar muchas decisiones más y hacer muchos otros experimentos con distintas situaciones para descubrir la mejor manera de poner en orden nuestras prioridades. Por lo menos,

usted empieza a prestarle atención a quién es. Déjese confundir en el proceso de búsqueda. Mediante la confusión usted llegará finalmente a la claridad.

4. *Confíe en sus impulsos.*

Aunque le cueste llegar hasta «la persona que tiene dentro» mediante el proceso indagador del alma, su cuerpo suele dar algunas buenas pistas sobre el camino a emprender. Puede que incluso cuando ya haya iniciado un trabajo, haya hablado con mucha gente y obtenido una elección lógica, es posible que su impulso le diga que haga la elección contraria. No tema confiar en él. Muy a menudo, su subconsciente manda mensajes bien fundados sobre la elección preferible en determinado momento. Cuando empiece a prestarle atención a sus impulsos, le sorprenderá comprobar qué bueno es el consejo que se está dando a sí mismo.

Me sorprendió comprobar que había «confiado en mi instinto» y descubierto una nueva profesión. Mi propósito al doctorarme en psicología era formarme, en última instancia, una clientela particular. A los pocos meses de haber empezado a tratar pacientes en una clínica para enfermedades mentales, se me brindó la oportunidad de ayudar a un amigo que había llegado a ser director ejecutivo de un maravilloso establecimiento terapéutico llamado The Floating Hospital, New York's Ship of Health.[1] Mi instinto me decía que debía aceptar aquel empleo aunque no se adaptaba lógicamente a los planes que me había trazado. Algo me decía: «Consíguelo».

Al cabo de unos meses, mi amigo renunció y me nombraron directora ejecutiva. En mi plan, no figuraba en ninguna parte que yo llegaría a ser administradora. Antes, siempre me había considerado un subalterno, nunca un jefe. En cierto modo, mi subconsciente sabía que yo podía controlar aquello y me impulsaba a aceptar el cargo. Comprendí que me gustaba el trabajo administrativo y, en realidad, llegué a ser muy competente en

1. N. de la A. El «Hospital flotante» es un sorprendente centro de salud que está a bordo de una nave. Ofrece diagnóstico, prevención, tratamiento y servicios educacionales a los indigentes de Nueva York. Durante el verano, lleva a 800 personas diarias en un crucero de salud alrededor de Manhattan y en invierno, proporciona servicios en el muelle a gente de todas las edades.

ese sector. Además, el «Hospital flotante» me brindó experiencias maravillosas, extravagantes, divertidas y excitantes, y me planteó desafíos que nunca habría creído posibles. Pero mi subconsciente sabía la verdad. Había desplazado a mi mente consciente, lógica, que había dicho: «No te desvíes de tu plan» y «no puedes desempeñar ese empleo».

Debo aclarar, de acuerdo con el concepto de que no existe una decisión que se pueda llamar errónea, que, si hubiese optado por seguir siendo terapeuta de la clínica de enfermedades mentales, *esa elección me habría brindado también ricas oportunidades de experimentar formas de vida en una manera nueva y distinta.*

No existen la decisión correcta ni la errónea, sólo hay decisiones distintas.

5. *¡Anímese!*

Vivimos en un mundo donde la mayoría de la gente se toma a sí misma y a sus decisiones muy en serio. Tengo noticias para usted. Nada es *tan* importante. ¡Palabra! Si, a consecuencia de una decisión que usted toma, pierde algún dinero, no hay problema... aprenderá a afrontar la pérdida de dinero. Si pierde a un amante, no hay problema... encontrará otro. Si opta por divorciarse, no hay problema... aprenderá a vivir por su cuenta. Si decide casarse, no hay problema... aprenderá a afrontar una nueva manera de compartir.

Empiece a pensar en sí mismo como un estudiante permanente en la gran universidad de la vida. Su currículum es su relación total con el mundo en que vive, desde que nace hasta que muere. Cada experiencia es una lección valiosa que debe aprenderse. Si usted opta por el camino A, aprenderá un conjunto de lecciones. Si opta por el B, aprenderá un grupo de lecciones distinto. Geología o geometría... Se trata, simplemente, de un maestro distinto y de libros diferentes que leer, de deberes distintos que hacer en casa, de exámenes distintos que pasar. *Realmente, tanto da*. Si usted opta por el camino A, llegará a probar las fresas. Si opta por el B, probará las moras. Si detesta tanto las fresas como las moras, podrá encontrar otro camino. El secreto consiste simplemente en aplicarse donde está su pupitre y en aprender todo lo posible sobre sí mismo y el mundo que le rodea. De

modo que... ¡Anímese! ¡Suceda lo que suceda como consecuencia de su decisión, *usted podrá afrontarlo*!

Después de tomar una decisión

1. *Deshágase de la imagen preconcebida.*

Todos concebimos esperanzas sobre lo que querríamos que sucediera una vez tomada una decisión. La imagen que usted ha fabricado en su mente puede haber desempeñado una función valiosa para ayudarle a tomar una decisión. Pero, una vez tomada la decisión, abandónela. Si bien es cierto que usted puede controlar su futuro, también lo es que la imagen puede traer desdicha si no se cumple. El desencanto puede hacerle perder de vista lo bueno que se deriva de cada situación en que se encuentre. No olvide tirar esa envoltura de plata. Si ve el resultado de una decisión en cierta forma, aumentará la probabilidad de que por el camino se pierdan otras oportunidades. Pero las oportunidades imprevistas pueden traer más cosas de valor que su imagen original. Si usted se concentra en «cómo debería ser», podría perder la oportunidad de disfrutar de lo que es en realidad o de que sea maravilloso, pero de una forma totalmente distinta a la imaginada.

2. *Acepte la responsabilidad total de sus decisiones.*

¡Eso es tan difícil! Todos tenemos tendencia a buscar a alguien a nuestro alrededor para culparle si los acontecimientos no se desarrollan a nuestro gusto. Yo odiaba realmente a mi corredor de bolsa cuando las acciones que me recomendaba bajaban en vez de subir. Se requería mucha fortaleza para reconocer: «He tomado la decisión de comprar. Nadie me ha obligado». Lo lamenté hasta que le di una «oportunidad» de transformación a mi equivocada decisión. ¿Qué aprendí? ¡Muchísimo! Aprendí que debía saber algo más sobre el mercado de valores, en vez de confiar ciegamente en la opinión de mi corredor. Aprendí que me sentía muy insegura en cuestiones de dinero y tenía que trabajar más ese campo. Aprendí que podía perder dinero en la bolsa y que, con todo, la vida seguiría su curso. Aprendí que, si

en el futuro yo perdía dinero en la bolsa, no sería tan dramático y las acciones podían volver a subir, como antes. Cuando la miraba desde esa óptica, la decisión no había sido tan mala después de todo. Cuando usted puede hallar la *parte positiva* de cada decisión, es mucho más fácil aceptar la *responsabilidad* de tomarla.

¡Cuando usted asume la responsabilidad de sus decisiones, se siente un poco menos irritado contra el mundo y, lo que es mucho más importante, mucho menos irritado contra sí mismo!

3. *No se obstine... ¡corríjalo!*

Es muy importante confiar en cualquier decisión que uno tome y darle todo lo que uno tiene. Pero si no resulta... ¡cámbiela! Muchos estamos tan consagrados a tomar una decisión «correcta» que, aunque descubramos que no nos gusta el camino que hemos elegido, nos atenemos a él a toda costa. A mi entender, se trata del colmo de la locura. Tiene un valor enorme aprender que a uno *no* le gusta algo. Se trata, simplemente, de cambiar de camino. Sí; muchos saltan sin cesar de un lado a otro, utilizando lo de «cámbielo» como un pretexto para no cumplir compromisos. No hablo de ese caso extremo y usted reconocerá la diferencia en su fuero interno. Si está comprometido realmente con algo, dele todo lo que tiene y luego, si llega a la conclusión de que no es para usted, pase a otra cosa.

Cuando se decida a cambiar de rumbo, será criticado a menudo por los que le rodean. «¿Cómo que quiere cambiar de profesión? ¡Ha invertido cinco años en la formación de su clientela como dentista! ¡Todo ese tiempo y dinero malgastados!» Explique que nada de eso se ha derrochado. En otro tiempo, aquello era lo que usted debía hacer. Aprendió mucho y adquirió mucha experiencia. Simplemente, eso ya no le interesa; es hora de cambiar. Sé de mucha gente que queda atascada en situaciones poco satisfactorias porque han puesto demasiado en ello y sienten que sería una lástima desperdiciarlo. ¡Qué absurdo! ¿Por qué seguir invirtiendo, si eso ya no rinde? Recuérdelo... ¡La calidad de su vida está en juego!

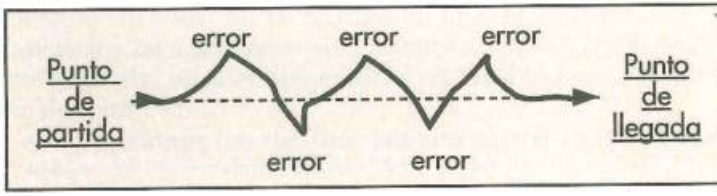
En su libro *Actualizations,* Stewart Emery presenta un excelente modelo para cambiar la dirección en la vida. Emery llegó al fondo de la cuestión mientras viajaba en avión hacia Honolulu.

En la cabina descubrió un aparato que le llamó la atención. El piloto le explicó que era un sistema para controlar la fuerza de la inercia. La finalidad de ese sistema era alinear al avión con la pista de aterrizaje, y se ponía en funcionamiento unos cinco minutos antes de la hora de llegada prevista. Cada vez que el avión se desviaba de su curso, el sistema lo corregía.

El piloto explicó que llegarían a Hawai a pesar de «*haber estado fuera del curso correcto el noventa por ciento del tiempo*». Emery, partiendo de este incidente casual, llega a una conclusión: «El camino que emprendemos empieza a menudo con un error... que corregimos, pasamos al error siguiente... que corregimos y que se convierte en el error siguiente... que, a su vez, corregimos. De modo que el único momento en que estamos realmente en la ruta correcta es cuando la atravesamos en zigzag».

Este ejemplo nos permite ver que, en la vida, el secreto no está en preocuparse por haber tomado una decisión errónea: *¡es aprender cuándo hay que corregirla!* Mi concepto del modelo adecuado es éste:

MODELO FUERA DE CURSO



Hay muchas claves internas que ayudan a saber cuándo es hora de corregir. Las dos más evidentes son la confusión y la insatisfacción. Ambas, irónicamente, se consideran negativas, en vez de positivas. Sé que cuesta aceptarlo, pero *un contratiempo en la vida es beneficioso*, ya que le indica que se ha desviado en cierta medida y necesita reencontrar el camino de vuelta hacia la claridad. Su confusión e insatisfacción le dicen que se ha desviado de su ruta y, como me sugirió en cierta ocasión un amigo: «Aunque usted no cambie de dirección, lo probable es que igualmente concluya por llegar adonde va».

El dolor físico es, en realidad, algo beneficioso, aunque pueda ser muy molesto. Es un síntoma evidente de que sucede algo malo en su cuerpo. Un dolor en el costado derecho podría salvarle la vida indicándole un ataque de apendicitis. Si usted no le presta atención, podría morir. El dolor mental es igualmente una «bendición» porque le indica que ocurre algo malo en su vida. Es una señal de que algo necesita ser corregido –tanto si se trata de lo que piensa usted sobre el mundo o de lo que está haciendo en el mundo, o de ambas cosas–. Ese dolor simplemente le recuerda: «¡Eh, no es eso!».

Para calcular cómo volver al curso correcto hay que iniciar un proceso de exploración, investigando en los libros de autoayuda, en talleres, con los amigos, los grupos de apoyo, la terapia, o lo que le parezca más adecuado cuando necesite ayuda. Mientras esté dispuesto a buscarla, la ayuda aparecerá de alguna forma. Recuérdelo: «Cuando el alumno está preparado, el maestro aparecerá». Usted nunca estará dispuesto si se entretiene protegiendo el camino elegido. Estará siempre fuera del curso correcto y nunca llegará a destino. Cuando note sin cesar que las claves indican que «es hora de corregir», terminará siempre por encontrar el lugar adecuado... o, por lo menos, estará muy cerca.

Como repaso, he aquí un sumario de los pasos del proceso de tomar una decisión. Aplicándolos, usted respirará con cierto alivio al hacer una elección a lo largo de su vida:

Proceso para tomar una decisión de «no perder»

1. Enfocar el «Modelo de no perder».
2. Hacer sus deberes.
3. Establecer sus prioridades.
4. Confiar en sus impulsos.
5. Animarse.

Después de tomar una decisión

1. Deshacerse de la imagen preconcebida.
2. Aceptar la responsabilidad total de sus decisiones.
3. No obstinarse... ¡corregirlo!

Si le parece que lo expresado no tiene una lógica absoluta, permítame resumir los pasos que damos usualmente al elegir el «Modelo de no ganar».

PROCESO PARA TOMAR UNA DECISIÓN DE «NO GANAR».

1. Enfocar el «Modelo de no ganar».
2. Escuchar cómo su cerebro le vuelve loco.
3. Quedar paralizado por la ansiedad tratando de predecir el futuro.
4. No confiar en sus impulsos: escuchar lo que opinan todos los demás.
5. Sentir lo pesado que es tomar una decisión.

DESPUÉS DE TOMAR UNA DECISIÓN

1. Desarrollar más ansiedad por controlar los resultados.
2. Culpar a otros si no se logran los resultados previstos.
3. Si se consiguen, seguir preguntándose si no habría sido mejor hacerlo del otro modo.
4. No corregir las decisiones «erróneas» porque se ha invertido demasiado en ellas.

¿Suena a algo penosamente (y cómicamente) familiar esta última síntesis? Sí. Ciertamente, sabemos cuál es la mejor manera de enloquecer.

Ahora que se ha demostrado cómo el «no ganar» y el «no perder» corresponden a la toma de decisiones, confío en que podrá ver cómo es imposible cometer un error. Así como cada decisión es una oportunidad de aprender, cada «error» es una nueva experiencia, por lo que se hace imposible que se cometa un error. A un gran investigador que había «fracasado» doscientas veces antes de hallar la respuesta a una de sus candentes cuestiones, le preguntaron: «¿No le molesta haberse equivocado tantas veces?». Su respuesta fue: «¡Nunca me equivoqué! ¡Descubrí doscientas veces cómo *no* hacer algo!».

Después de pensarlo mucho, llegue a la conclusión de que, si usted no ha cometido errores últimamente, debe estar haciendo algo equivocado. ¡Nunca llegará a Hawai! ¡No ha abandonado

aún el aeropuerto! ¡Ni siquiera ha despegado! No corre riesgos... ni disfruta de las «bendiciones» que puede ofrecer la vida. ¡Que derroche!

Recuerdo que en un tiempo yo me asustaba de todo... temía fracasar en todas mis tentativas de realizar mis sueños. De modo que, simplemente, me quedaba en casa. Era una víctima de todas mis inseguridades. Me gustaría poder decir que fue un viejo maestro Zen quien me ayudó a despertar al conocimiento. Pero no fue así. En realidad, fue un avión de la Eastern Airlines que ostentaba el slogan «Entra en este mundo». Cuando vi el aviso, comprendí repentinamente que yo había dejado de participar en el mundo. Así empecé a liberarme. Comprendí que debía pasar del miedo a cometer un error al miedo de *no* cometer un error. Si no cometo errores, puedo tener la convicción de que no estoy aprendiendo y creciendo.

Cuando uno llega a la conclusión de que los errores forman una parte integral de la vida, resulta asombroso comprobar cómo se nos enseña a pensar que debemos ser perfectos. Este «error» básico de nuestra educación ha provocado muchos miedos a ser arriesgados y a ensayar territorios nuevos. Tomemos el ejemplo de uno de los deportes norteamericanos favoritos, el béisbol. Es muy raro que un jugador de béisbol alcance una media de aciertos de 400. Traducido, esto significa haber hecho impacto cuatro veces sobre cien con el bate... cuatro éxitos sobre diez tentativas. Ésa es la meta de un campeón... ¡y la mayoría de los jugadores son simples aficionados!

Uno no triunfará en todo lo que emprenda en la vida. Eso se puede garantizar. En realidad, cuanto más se hace, más probabilidades hay de no obtener éxito en algunas cosas. ¡Vea lo rica que puede ser su vida, sin embargo, con sus numerosas aventuras! ¡Gane o pierda, usted sale ganando! Usando el «Modelo correcto para el fuera de ruta», se puede tener ahora una nueva libertad para volar.

Aunque usted sabe ahora cómo restar importancia a los miedos que le inspiran la toma de una decisión y el error, podrá notar que adoptar los conceptos presentados es más difícil de lo que parece. Vuelvo a recordarle el largo proceso que hay que seguir para iniciar el cambio de conducta. *¡Simplemente, empiece!* Insista en ello. Refuerce su nueva manera de pensar practicando los ejercicios que se indican a continua-

ción para vencer sus miedos a tomar decisiones o cometer errores.

¿Comete usted errores últimamente? ¡Confío en que sí!

Ejercicios

1. Usando el modelo de «no perder», medite sobre algunas decisiones que enfrenta ahora. Anote todo lo positivo que puede suceder iniciando otro camino... aunque el resultado no sea el que se imagina.

2. Lleve a la práctica el concepto «En realidad, eso no importa», empezando por las pequeñas decisiones que afronta cada día. Cuando usted medita sobre qué traje llevará en la oficina, dése cuenta de que, en realidad, tanto da; en qué restaurante cenará esta noche, en realidad, tanto da; qué película verá, en realidad tanto da. Cada opción reportará simplemente una experiencia distinta. Poco a poco, usted podrá aplicar este concepto a decisiones cada vez importantes. Cuelgue en su casa y en la oficina carteles que digan:

   Eso, en realidad, tanto da

   para recordárselo a sí mismo cuando se sienta obsesionado sin necesidad.

3. Asimismo, cuelgue en su casa y en su oficina carteles que digan:

   ¿Y qué? ¡Puedo afrontarlo!

   Si las cosas no resultan como usted imaginó... ¿y qué? Eso, le ayudará a tomar la vida sin darle exagerada importancia, ya que habrá aprendido a afrontar cualquier cosa que suceda después de haber tomado su decisión.

4. Estudie las claves de su vida que le sugieren que se ha desviado de su rumbo y comience a trazar planes para corregir la situación.

8

HASTA QUÉ PUNTO ES TODO «TODA SU VIDA»

Louise, una de mis alumnas, acababa de divorciarse tras cinco años de matrimonio y no cesaba de repetir: «Estoy desesperada sin Jim. ¡Era toda mi vida!». Louise no bromeaba cuando decía que Jim era toda su vida, porque era exactamente eso lo que había hecho ella de él. Nada o nadie más tenía una verdadera significación.

Esto, desde luego, explica la desolación de Louise y la desesperada sensación de vacío que experimentó cuando él se fue. La dependencia de una relación, como habrá podido experimentar usted en su propia vida, crea efectos secundarios muy poco agradables –ira, celos, resentimiento, dependencia, reproches– todo muy desagradable para convivir con ello. Estas cualidades contraproducentes son el resultado de un arraigado temor de perder lo que consideramos la base de toda nuestra identidad.

Bob, un ejecutivo de las relaciones públicas, optó por basar su identidad en el área del trabajo. Para él, sólo existía su profesión: no importaba ninguna otra cosa. Como en el caso de Louise, efectos secundarios negativos acompañaban su dependencia emotiva. En el trabajo, era receloso en vez de expansivo y generoso; usurpaba el trabajo de todos haciendo caso omiso del aporte de aquellos con quienes trabajaba; y en su incesante tentativa de obtener la aprobación de sus superiores, nunca corría un riesgo. Por ello, su creatividad se veía muy disminuida.

Cuando perdió su empleo a causa de una sucesión de contratiempos, experimentó como era previsible, un efecto de devastación, una extremada sensación de desamparo y pensamientos

de suicidio... todo ello provocado por una horrible sensación de vacío.

Su contacto con la vida había sido cercenado.

Muchos hombres y un creciente número de mujeres que habían vivido todos sus años de vida adulta emotivamente ligados a su trabajo se sentían a menudo como desintegrados cuando se veían obligados a jubilarse. Parecía que su vida había terminado... y en realidad, muchos de ellos morían poco después de haberse jubilado. ¡Qué lamentable no poder disfrutar de lo que constituye potencialmente la parte más agradable y creativa de la vida!

Jeanne, un ama de casa, hizo de *sus hijos* toda su vida. Aparentemente era –y ella creía serlo– una «buena» madre. Estaba siempre en casa cuando los niños volvían de la escuela, proveía a todas sus necesidades y se enorgullecía del hecho de que sus hijos estuviesen para ella en primer término.

Si Jeanne hubiese sido más sincera consigo misma, se habría dado cuenta de que estaba usando a sus hijos para encontrar una razón a su vida. Los que la conocían realmente habían podido comprobar los inevitables efectos secundarios: la necesidad de dominar, la superprotección, un excesivo sentido de la austeridad, y cantidades masivas de culpa en sus hijos. Nunca les permitía que olvidaran cuánto se entregaba. Cuando crecieron y eventualmente se fueron de casa para vivir su propia vida, Jeanne se enfrentó a lo que le parecía una casa totalmente desierta... a pesar de que ella y su marido vivían aún allí. Era un reflejo del vacío total que sentía. Quedarse en casa con los hijos no es esencialmente malo. Sin embargo, cuando los padres dependen de los hijos para su propia supervivencia emotiva, se convierte en algo a todas luces perjudicial. No sólo es poco sano para los padres, también lo es para los hijos. ¡A veces los padres son una pesada carga para su hijo!

La sensación subyacente que compartían Louise, Bob y Jeanne era de extrema necesidad. Cuando perdieron las cosas a que estaban emotivamente ligados, esa sensación quedó al descubierto. Apostaría a que la mayoría de ustedes, en algún momento, ha experimentado la misma clase de necesidad.

De ser así, convendrán en que se trata de uno de los sentimientos más penosos que se puede experimentar. Y para colmo

de males, cuando uno es presa de la desesperación, parece que se puede hacer poco para sentirse mejor.

Esto plantea un interrogante: ¿Se puede hacer algo para aliviar la presión de esa intensa necesidad que nos haga sentir íntegros a pesar de haber sufrido una gran pérdida en nuestra vida? Si lo hay, imagínese lo mucho que se podría disminuir nuestra sensación de pérdida. ¡La respuesta a esa pregunta es, innegablemente... sí! Esto debiera ser un alivio. En realidad, el proceso de cambio puede ser delineado claramente.

Aunque conforta la idea de que el alivio es posible, es importante recordar que, como todo lo demás relacionado con el cambio, hace falta mucho conocimiento, paciencia y perseverancia para quebrar pautas firmemente apoyadas en la emoción. Esto no debe inquietarle. Aunque parezca una tarea desagradable, en realidad no lo es, si uno la emprende en pasos pequeños y manejables y se concede tiempo para disfrutar realmente del proceso.

Por eso, le invito a que ensaye una manera alternativa de afrontar su vida, encaminada a ayudarle a liberar la desesperación, el vacío y el miedo que puedan estar ligados a algunos de esos aspectos. Sé, por propia experiencia, que esa liberación es posible.

Este capítulo descubre los pasos necesarios para el cambio.

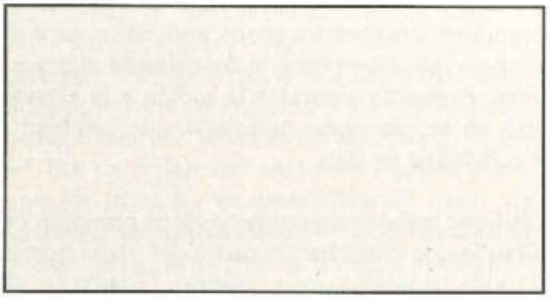
Le prometo que esos pasos le descubrirán algunos aspectos interesantes. Pero sólo mediante la acción y la entrega pueden convertirse en herramientas poderosas que cambien absolutamente la calidad de su vida.

Será útil que usted comprenda desde el principio con la mayor claridad lo que considero la causa del vacío que uno siente cuando la vida ha perdido su equilibrio. Usando la «Relación» como ejemplo, el cuadro de la página siguiente ilustra el aspecto que toma «Toda su vida» cuando usted la enfoca emotivamente en un solo sector.

TODA LA VIDA CON RELACIÓN

Si, como en el caso de Louise, desaparece la gran «R», la vida cobra repentinamente este aspecto:

TODA LA VIDA SIN RELACIÓN



¡No es de extrañar que uno se sienta vacío! ¡No es de extrañar que sienta el impulso de sustituir esa relación inmediatamente!

No tiene por qué ser así. Mire la «Vida entera» siguiente, que representa una manera totalmente distinta de ver las cosas:

Participación	Aficiones	Ocio, horas libres
Familia	Tiempo a solas	Crecimiento personal
Trabajo	Relación	Amigos

Esto representa «Toda la vida» de otra de mis alumnas, Nancy. Asumiendo la forma de una cuadrícula, en vez de una caja vacía, la vida le parece mucho más interesante a Nancy que a los pobres Louise, Bob y Jeanne. La cuadrícula de Nancy no sólo está llena de trascendencia y vida, sino que toda la *extensión* de su vida parece haber aumentado. Supongamos que también Nancy experimente la pérdida de su amor. ¿Qué aspecto cobrará entonces «Toda su vida»? ¡Qué diferencia comparada con la pérdida de Louise! Usted notará que la pérdida de relación de Nancy deja una casilla vacía. ¡Pero apenas se nota! Sí, hubo dolor cuando Nancy se separó de su amigo, sí, ella suele sentirse solitaria y, sí, le gustaría actualmente tener una relación de éxito. Pero, sin eso, su vida aún funciona muy bien. Cada día está lleno de un montón de experiencias que le aportan alegría y satisfacciones: por lo tanto, su vacío ha desaparecido. Hay para ella tantos recursos disponibles que cree realmente que la vida es una cornucopia gigantesca que nunca estará totalmente vacía.

Participación	Aficiones	Ocio, horas libres
Familia	Tiempo a solas	Crecimiento personal
Trabajo		Amigos

Para intentar contradecir esta idea, en una de mis clases, una alumna se levantó y dijo que también ella tenía muchas cosas en su vida: familia, hijo, empleo, amigos... pero que lo único que *significaba* algo para ella era la relación amorosa. Le hice notar que ahí es donde entran en juego el conocimiento, la perseverancia y la paciencia... para acrecentar el *compromiso*, la entrega, que ella tiene en todos los sectores de su vida.

El compromiso, tal como yo lo entiendo, significa poner conscientemente el cien por cien de uno mismo –todo lo que uno tiene– en cada «casillero» de la cuadrícula. Por ejemplo, cuando uno está trabajando, debe trabajar a fondo, sin distracciones; cuando está con su familia debe estar conscientemente *con ella*; cuando está con amigos, debe implicarse profundamente... y así sucesivamente.

Cuando empezaba a explicar en qué consiste el compromiso, Sandy, otra de mis alumnas, replicó inmediatamente que su empleo sólo era temporal, hasta que encontrara algo mejor. Mien-

tras tanto, estaba muy nerviosa y no veía la hora de abandonarlo. Por lo tanto... ¿Cómo podía comprometerse a poner un cien por cien de sí misma en él? La respuesta evidente es que un compromiso no tiene por qué durar siempre, pero mientras uno esté *ahí* debe dar el máximo de sí mismo. Al hacerlo, la calidad de su vida mejorará un cien por cien.

Le ofrecí una herramienta para usarla en su empleo a fin de aumentar el concepto del compromiso. Esa herramienta es *«obrar como si aquello nos importara realmente»*. ¿En qué cambiaría el trabajo entonces? ¿Qué estaría haciendo ella si supiera que lo que hacía realmente importaba? Algunos retos con que se veía enfrentada la clase eran: establecer objetivos diarios y procurar que se cumplieran, interactuando con otros miembros del grupo en forma tal que ello alegrara más la vida, creando una atmósfera en la que resultara grato trabajar. Sandy agregó: «Intentaré además ser más puntual». Prometió intentarlo cuando le aseguré que comprometerse con aquel empleo no significaría proponerse estar siempre en él.

Sandy volvió a clase la semana siguiente muy excitada con lo que había conseguido. Nos impresionó a todos el nivel de crecimiento de su energía. Informó que estaba haciendo un pequeño trabajo suplementario, lo cual le dio color de inmediato a su pequeño sector. Se mostraba cordial y solícita con la gente que la rodeaba y todas las noches, antes de abandonar la oficina, se imponía objetivos a cumplir al día siguiente. A medida que avanzaba cada día, se concentraba en sus objetivos y le asombraba descubrir que conseguía el doble que antes. Se acostumbró a verificar los objetivos... Aquello le resultaba tan agradable... Cuando rara vez no conseguía realizar algo que figuraba en su lista, lo posponía simplemente al día siguiente.

A Sandy le asombró los resultados obtenidos. En una ocasión, una de sus compañeras de trabajo le preguntó qué estaba haciendo y antes de obtener su respuesta le dijo: «No importa. ¡Sea lo que fuere, sigue haciéndolo!».

Pero el resultado mágico fue que ella *empezó a disfrutar realmente de su empleo*. La participación en un cien por cien elimina el hastío. Cuando Sandy superó el desagrado que aquello le causaba y optó por entregarse a fondo, el resultado fue una agradable sensación de satisfacción y vitalidad. Al obrar «como si» Sandy está logrando también otros beneficios: un aumento de la estima

de sí misma, unas buenas referencias cuando pasara finalmente a otro empleo y la comprensión de que ella, realmente, podía salir ganando algo. Esto, desde luego, hace que se sienta más poderosa en un mundo donde hay tanta gente que se siente impotente.

Para que el compromiso sea un concepto menos pesado, recuerde que, contrariamente a lo que nos han enseñado, ello no implica por fuerza que sea eterno.

Por ejemplo, mi trabajo como directora ejecutiva del Hospital flotante me deparó mucha alegría y satisfacción, pero después de ocho años empecé a sentirme preparada para otra clase de desafío. Como me sentía totalmente comprometida con el Hospital flotante, estaba resuelta a que funcionara tan bien cuando yo abandonara mi cargo como antes. Comencé a preparar a quien me sustituyera y a delegar cada vez más mis funciones. Gradualmente, familiaricé a la junta de fideicomisos con la nueva persona que yo consideraba perfecta para ese cargo. Preparé a todos para mi retiro. De modo que, como puede verse, aunque me disponía a irme, estaba comprometida en mi empleo totalmente.

Al mismo tiempo, estaba segura de que mi vida funcionaría bien cuando yo abandonara mi empleo. Comencé a enseñar, a escribir y a aumentar mi clientela privada de psicoterapia. En el término de dos años, había echado los cimientos tanto para el Hospital flotante como para mi nueva profesión.

El mismo principio funciona para las relaciones personales. Nadie sabe realmente cuánto tiempo durará una relación dada. Pero hasta que uno se decide a abandonarla, es importante que le dé a su compañero y a sí mismo todo el respeto y dignidad que ambos se merecen comprometiéndose a estar allí al cien por cien. Si algún día se presenta el momento en que uno sabe que es hora de cortar esa relación, sabrá que le ha dado todo lo que tenía. Y si, por tal o cual motivo, su compañero decide cortar la relación, usted sabrá que ha hecho lo mejor que podía. No habrá que lamentar nada. Si usted ha incorporado ya el concepto de la cuadrícula a su vida, la pérdida no será enorme, ya que tiene otras muchas zonas de interés en su vida.

Hay una casilla de la cuadrícula que exige cierta explicación: la de la participación. Se trata de la zona que le permite a usted aportar su diferencia especial al mundo. La participación se analiza en un capítulo ulterior; por ahora, nótese simplemente que es de esa zona de donde puede provenir gran parte de su auto-

estima y satisfacción por vivir. El saber que uno puede hacer algo en la vida, significa que no es impotente, que constituye en el mundo una fuerza significativa.

Es importante que uno no calibre la participación en términos tan extensos como los de Gandhi, Martin Luther King o Albert Einstein. La participación, en el sentido en que estoy usando el término, significa partir exactamente de donde uno está, mirando a su alrededor, viendo lo que hay que hacer y haciéndolo. Esto tanto podría relacionarse con su familia, sus amigos, su pueblo, su país, como con el mundo. No existe un ser viviente que no pueda aportar algo al bienestar de este planeta. Con sólo cambiar de actitud, usted puede influir sobre el mundo que lo rodea.

Ahora que comprende el concepto de la cuadrícula y advierte su importancia disminuyendo muchos de sus miedos con respecto a la relación personal, al empleo, a los hijos, etcétera; usted está pronto a dar pasos a fin de incorporar esa poderosa herramienta a su vida cotidiana. He aquí los pasos:

1. *Comprenda, simplemente, que puede verse atrapado en un círculo vicioso.*

Si mira con cuidado su pasado, notará probablemente que cada vez que aparecen sentimientos negativos vinculados a la pérdida, uno emprende el mismo camino para tratar de aliviar el desconsuelo. Así se trata de reponer lo perdido.

Por ejemplo... ¿qué es lo primero que hacemos muchos de nosotros cuando nos aflige la pérdida de un ser querido? Simplemente, le sustituimos. Y cuando se va el amor siguiente de nuestra vida, experimentamos la misma sensación de pena (lo cual es asombroso, ya que a veces sólo hemos conocido a ese amante durante tres semanas). Entonces... ¿qué hacemos? No cuesta mucho imaginarlo. ¡Salimos a buscar a otro... «irremplazable», sin el cual, simplemente, nos moriríamos!

Si este caso u otro análogo le suena familiar, conviene no darle demasiada importancia. Nótese tan sólo que, hasta el momento, simplemente no ha tenido un marco adecuado con el que establecer una manera más sana de actuar. El mero hecho de que advierta la posibilidad de que existe otro camino basta para llevarle al siguiente paso.

2. *Hágase su propia «Cuadrícula para toda la vida».*

Comience por hacer un cuadro de nueve casilleros como el que se muestra en esta página.

Piense un poco en los ingredientes que le gustaría incluir en su vida y comience a llenar los casilleros. Creo firmemente que es importante montar el escenario cuando empiezo cualquier clase de introspección, de modo que le recomiendo que compre alguna música para meditar y la ponga como fondo mientras llena los casilleros. Cerciórese de que está solo y de que el teléfono está desconectado.

VIDA ENTERA PERSONAL

3. *Cuando usted ya haya hecho su cuadrícula, elija uno de los casilleros para trabajar con él.*

Cierre los ojos e imagínese qué aspecto le gustaría que tuviera esa parte de su vida. ¿Qué haría usted? ¿Cómo interactuaría con la gente que le rodea? ¿Qué sensación le causaría eso? Recuerde los dos ingredientes claves: el cien por cien de compromiso (entrega) y obrar como si significara algo.

Podríamos definirles como «El dúo mágico», porque es precisamente eso lo que uno dan a nuestra vida: magia.

4. *Cuando consiga una imagen clara, tome una hoja de papel en blanco y comience a anotar lo que ha diseñado su mente para usted, prestando atención a todos los detalles. Esto le ayudará con el paso 5.*

5. *Enumere las muchas cosas que habría que hacer para que su imagen se convirtiera en realidad.*

De nuevo, tómese su tiempo para meditar en todo esto cuidadosamente. Todas las veces que le insista sobre este punto serán pocas.

La acción es la clave
de su éxito

Usted tendría que *hacer* algo para que su vida real estuviera a la altura de sus deseos. De modo que sus acciones son fundamentales.

Veamos cómo podría plasmarse esta idea en la realidad. Si usted hubiese elegido el «Crecimiento personal», podría verse a sí mismo tomando clases y siguiendo talleres, leyendo libros y asistiendo a conferencias. En su imagen prefigurada, el «Dúo mágico» le asegura que usted se acercará a todo eso con una voluntad que lo mantenga concentrado y asegure también su participación activa en todo momento.

Si usted asiste a un taller, puede verse a sí mismo interactuando con los demás alumnos, haciendo todo el trabajo que le encarguen para casa, se trate de un curso interesante o no, previendo con satisfacción la clase siguiente y sintiéndose realmente feliz de que le hayan elegido para estar allí.

Por lo demás, cuando se tiene ese concepto, en mundo real

emergerán las viejas costumbres... ¡Eso, se sobreentiende! Por eso, cuando uno está realmente en un taller, puede sentirse repentinamente abrumado por el deseo de estar con *él*. Al principio, su mente, *definitivamente, descontrolada*, querrá arrancarlo de su compromiso y se requerirá su incesante vigilancia para controlar el vagabundeo. En algún momento podría llegar a decir: «¡Al diablo con él! ¡Estoy aquí para aprender!». ¡Imagínese el efecto positivo que le causará esta actitud a su autoestima! En ciertos casos, usted podrá hacer que su mente enfoque el asunto que tiene entre manos y asimile lo que está sucediendo a su alrededor. ¡Y, entonces adivine qué sucederá! La dependencia comienza a desaparecer. El problema de la gente dependiente de otra es que no puede asimilar nada de lo que la rodea. Entonces, se pregunta por qué padece un hambre emotiva tan desaforada.

¿Y en cuanto al sector «Amigos»? ¿Qué aspecto tendrá? Ahí, usted podrá verse a sí mismo invitándoles a cenar, en una velada maravillosa, escribiéndoles cartas de gratitud, o simplemente llamándoles por teléfono y diciéndoles que ha estado pensando en ellos. En el mundo real, cuando está con sus amigos, usted seguramente preferiría estar con uno solo. Es entonces el momento de recurrir al «Dúo mágico». Comience por encarar su compromiso de ser un amigo maravilloso, «obrando como si» usted significara realmente una diferencia en sus vidas. Desde ese sitio mental, usted empezará a hallar placer y satisfacciones.

Cuando yo era una jovencita, mis amigas y yo teníamos un contrato tácito: Acudir a la cita siempre que el «Señor maravilloso» no nos telefonease. Aunque todas parecían haber comprendido la regla, al recordarla la considero una idea desagradable... y estúpida puesto que siempre he pasado muy gratos momentos con mis amigas. Al madurar, dejé de tratarlas con tan poco respeto. Un interesante efecto secundario fue que la población masculina dejó de considerarme candidata para una cita de última hora. Los hombres de mi vida empezaron a telefonear con días y a veces con semanas de anticipación cuando comprendieron que yo no cancelaría otros compromisos para estar con ellos.

Veamos al sector de las «Horas libres, del ocio». Éste pone en apuros a muchos de mis alumnos y admito que se trata de un sector en el que debo trabajar a diario. Muchos de nosotros te-

nemos tendencia a orientarnos hacia la realización y a sentirnos ansiosos cuando nos tomamos tiempo para relajarnos y divertirnos. Al parecer, el asunto no ofrece dificultades cuando usted se relaja con su compañero o sus amigos, pero, cuando está solo, siente que debería estar haciendo algo. Asimismo, la manera de hacer frente a esa ansiedad es invocar el «Dúo mágico». Comprometiéndose uno mismo en un cien por cien en su asueto personal y «obrando como si» su bienestar contara realmente, usted podrá llegar a sentir placer tomándose algún tiempo para estar a solas consigo mismo.

Para salir de apuros, he elaborado el concepto de la hora festiva, una versión abreviada del día festivo. Me permito por lo menos una hora diaria para relajarme totalmente. Eso podría significar leer revistas, ir en auto a la playa o hacer compras en mi paseo favorito. Me ayuda mucho a mantenerme fresca en mi trabajo. Muy a menudo, obtengo mis mejores ideas durante las horas de ocio, cuando mi cerebro no está sobreexcitado.

6. *Avance los pasos 3, 4 y 5 de su cuadrícula.*

Le asombrará lo hermosa que empezará a resultar la vida... rica, pletórica, amable y pródiga. Hay que tener en cuenta que todo lo que uno escribe en su cuadrícula puede convertirse en una realidad... si se compromete a apelar a la acción necesaria.

7. *Cada día, trácese objetivos cotidianos que afecten a todos los casilleros de su cuadrícula.*

Si a usted le gusta el reto de los objetivos cotidianos, notará probablemente que esos objetivos se concentran en un solo sector de su vida... seguramente, el del trabajo. Fijándose objetivos para todos los casilleros de su cuadrícula, su vida estará más equilibrada.

Cuando se acerque a cada objetivo, debe recordar que el «Dúo mágico» (un cien por cien de compromiso y «yo cuento») le ayudará a concentrarse y a lograr una sensación de plenitud.

Acaso usted no pueda abarcar todas las casillas de su cuadrícula cada día. Naturalmente, habrá ocasiones en que un sector cobrará prioridad. El «Dúo mágico» garantizará que usted asimile todo eso. Del mismo modo, un proyecto de trabajo impor-

tante puede exigir su atención en forma excluyente durante algún tiempo. Pero recuerde que lo que se busca generalmente es un equilibrio total.

Si no tiene deseos de dedicarles tiempo o de hacer el esfuerzo necesario para ejecutar esos pasos, se estará engañando a sí mismo. ¿No lo vale acaso su vida? Hace poco, compré un procesador de textos y pasé toda una semana aprendiendo sus elementos básicos. Lo que le pido es que dedique tiempo a establecer la estructura básica de su vida, a fin de poder seguir viviendo luego en una forma que apuntale su crecimiento y su satisfacción. Como expresó certeramente Janet, una de mis alumnas: «Si uno hace siempre lo que ha hecho siempre, conseguirá siempre lo que ha tenido siempre». ¡Este pensamiento sirvió ciertamente para poner en marcha a Janet!

Si a usted le resulta difícil motivarse, no se sienta deprimido. Busque a un grupo de autoayuda a fin de que obre como catalizador. Si no puede hallar un grupo de apoyo, busque lo que yo denomino «un compañero de crecimiento». Usted y su compañero pueden ayudarse mutuamente reuniéndose una vez por semana y trabajando sobre la cuadrícula, sobre sus objetivos, sobre su plan de acción, o sobre lo que sea. El hecho de comprometerse a hacer cierto trabajo en casa antes de cada reunión, provoca a menudo a la acción. La clave es tomar en serio su compromiso con su compañero y obrar de una manera responsable durante la semana haciendo todo lo que uno se ha comprometido a hacer.

Si uno no puede hallar un grupo de autoayuda y no quiere trabajar con un compañero de crecimiento, debe hallar un grupo dirigido por un profesional. Yo llevo grupos cuya finalidad principal es alentar a los participantes a definir lo que quieren en la vida y a llevar a cabo luego los actos necesarios para apoyar esos objetivos. Es asombrosa la rapidez con que se concretan los resultados cuando uno sabe lo que quiere y está resuelto a conseguirlo. La mayoría de las personas nunca se toman el tiempo necesario para concentrarse en lo que quieren... y luego les extraña sentirse siempre vacías.

Pregúntese sin cesar a sí mismo: «¿Hasta qué punto está completa mi vida?». Siga creando para sí tanta riqueza que nada pueda quitarle su sentimiento básico de estar íntegro. ¿Se imagina lo poco que tendrá que temer entonces?

9

MUEVA SIMPLEMENTE LA CABEZA PARA DECIR ¡SÍ!

Una de las lecciones más valiosas para aprender a disminuir el miedo, podría resumirse en la frase «Dígale sí a su universo». Estas palabras fueron proferidas en cierta ocasión por Janet Zuckerman, una maravillosa maestra mía y se las dijo a alguien que se quejaba con amargura de ciertos sucesos de su vida. Le pregunté a Janet qué quería decir exactamente con esa frase y me contestó: «Es muy sencillo. Sea lo que fuere lo que le suceda a uno en la vida, haga simplemente un gesto de asentimiento con la cabeza, moviéndola de arriba para abajao y no hacia el lado. Diga simplemente *sí* en vez de *no*».

Con los años, he incorporado esa frase a mi vida con resultados mágicos.

La palabra «universo» se refiere al plan de vida que parece imponerse a pesar de todo lo que tengamos en la mente, obrando como una «fuerza», aparentemente independiente que interfiere a menudo con nuestra imagen de cómo quisiéramos que fuesen las cosas. Se refiere a cierto fluir en nuestras vidas y en las vidas de otros sobre los cuales tenemos poco o ningún control. A menudo, cuando estamos dispuestos a movernos en una dirección específica, un hecho inesperado lo cambia todo. Esos hechos imprevistos o incluso la *posibilidad* de la irrupción de lo inesperado nos dispone para sufrir una gran cantidad de miedo. En esas circunstancias prevemos lo peor. Es importante recordar que:

Decir «sí» es todo un antídoto
de nuestro miedo

Decir «sí» significa «estar de acuerdo con» las cosas que la vida nos ofrece. Decir *sí* significa abandonar la resistencia y aceptar las posibilidades que ofrece nuestro universo en las nuevas maneras de ver el mundo. Implica relajarse físicamente y examinar con serenidad la situación, disminuyendo con ello la contrariedad y la ansiedad. Aparte de los beneficios emotivos, los físicos son enormes. A la inversa, decir *no* implica ser una víctima. «¡Cómo es posible que me suceda esto a mí!». Decir *no* significa bloquear, luchar, rechazar las oportunidades de crecimiento y desafío. Decir *no* crea tensión, agotamiento, derroche de energías, un cataclismo emotivo... o, lo que es peor, apatía. «No puedo luchar contra eso. No puedo seguir adelante. No hay esperanzas.» Lo cierto del asunto es que decir *sí* es nuestra única esperanza.

No sólo decir *sí* es nuestro mejor antídoto para afrontar los desencantos cotidianos, los rechazos y las oportunidades perdidas (la gripe, un techo que se derrumba, un embotellamiento de tráfico, un reventón de neumático, una cita desagradable, etcétera); además, *es la herramienta milagrosa para afrontar* nuestros miedos más profundos y sombríos.

Permítame que le hable de Charles, cuya presencia en mi vida confirmó la capacidad de decirle *sí* al universo. Charles creció en la pobreza de un ghetto neoyorquino. Su imagen de «hombre fuerte» le resultó muy útil hasta que quedó seriamente lesionado por una herida causada por un disparo de revólver en una riña callejera. Se fracturó la columna vertebral y quedó paralizado de cintura para abajo.

Cuando conocí a Charles, acababa de completar su rehabilitación y buscaba un empleo en el Hospital flotante. Charles quería tener oportunidad de enseñar a los niños la manera de no verse en dificultades como él. Fue admitido entre mi personal y fue una inspiración para todos los que lo rodeaban.

Cierto día, entré en una de mis clases y encontré a Charles sentado entre un grupo de niños. Estaba contestando a todas las preguntas candentes que tiene a flor de labios la gente menuda cuando se enfrenta con un lisiado. «¿Qué se siente cuando uno no puede caminar?», «¿qué debo decirle a una persona sentada en una silla de ruedas?», «¿cómo hace usted para ir al baño?». En cierto momento, Charles le preguntó al grupo qué pensaban que era más necesario para una persona lisiada. Un chiquillo

contestó rápidamente: «¡Amigos!». «¡Exacto!» –replicó Charles– y todos los niños se levantaron espontáneamente de un salto y le abrazaron, gritando: «¡Yo seré tu amigo!». No sé quien salió ganando más con la sesión, si Charles, los niños o yo.

En otra oportunidad, ofrecíamos una fiesta a un nuevo grupo de ancianos ciudadanos. Aunque habíamos contratado a una excelente orquesta para esa velada, vacilaban en dejarse llevar por la corriente. De pronto, Charles empujó su silla de ruedas al centro del salón y empezó a «bailar» al son de la música. «Vamos, vengan todos –dijo–. Si yo puedo bailar, también lo pueden hacer ustedes.» En pocos minutos, todos bailaban, reían, cantaban y aplaudían. El estado de ánimo de Charles era contagioso. La gente del salón, que no se conocía, pronto trabó amistad. Charles nunca perdía la oportunidad de demostrarle a todos que, con una actitud positiva, se puede ver positivamente cualquier cosa que a uno le suceda en la vida.

Tuve muchas oportunidades de hablar con Charles. Me dijo que, en los lejanos días en que se había visto reducido a la incapacidad física, había perdido toda esperanza, toda voluntad. Decía: «No le resulta fácil a un hombre perder la capacidad de caminar, y mucho menos perder todo el control de su vejiga y sus intestinos». Le pusieron en contacto con un excelente centro de rehabilitación, pero se negó a recibir ayuda. El centro se disponía a reenviarlo a su casa para dejar su puesto a otro que estuviera dispuesto a aceptar la responsabilidad de su propia vida. Ésa fue la encrucijada. Charles sabía que, si lo enviaban a su casa, no tendría ninguna posibilidad. Aquél era su momento para decirle sí o no a su universo. Está contento de haber optado por decir sí.

Una vez hecha la elección, sus progresos fueron notables. Le ofrecieron oportunidades en que nunca había pensado antes. Llegó a la conclusión de que su vida podía tener una finalidad de ayudar a otros en su lucha, fuera cual fuera esa lucha. Sería un modelo, diría: «Si yo puedo hacerlo, también puedes hacerlo tú». Charles me confesó que, por extraño que ello pareciera, estaba agradecido ahora por su incapacidad física, ya que le permitía saber con cuánto podía contribuir al mundo.

Antes del accidente, Charles no había sentido que su vida tenía un significado. Ahora piensa que estaba más incapacitado antes del accidente; sólo a partir de entonces extrajo satisfacciones de la vida.

Cuando presenté el concepto de «Dígale sí a su universo» en clase, uno de mis alumnos me formuló una pregunta interesante: «Si usted le dice siempre sí a su universo... ¿no se sentiría incapaz de evitar la sensación de cualquier dolor?». Lo pensé un momento y le contesté que no. El dolor no se puede evitar, pero se le puede decir *sí* al dolor, considerándolo parte integrante de la vida. Entonces, uno no se siente víctima. Sabe que puede afrontar el dolor, así como la situación que lo causa. No lo considera algo sin remedio. En ese momento mi alumno gritó: «¡Comprendo! Usted quiere decir que está el dolor del *sí* contra el dolor del *no*».

Esto era, precisamente, lo que yo quería decir.

Cuando la clase examinó más el asunto, mis alumnos pudieron hallar ejemplos de cuándo le habían dicho *sí* al dolor en su vida sin advertir que lo estaban haciendo. Nadine recordó un día de la semana anterior en que había pensado en su madre, que acababa de morir. De pronto, la agobió el dolor de la pérdida. Se sentó y lloró, pensando en cuán extrañamente agradable era recordar los momentos gratos que había pasado con ella. Y, mientras lloraba, sentía el impulso de dar las «gracias» repetidas veces.

En medio de su dolor, sabía que la vida le ofrece a uno muchas bendiciones... pero así es la vida. Sin embargo, veía la diferencia existente entre considerar la muerte de un ser querido una catástrofe (diciendo *no*) y recordar la suerte que había tenido al contar con una persona en su vida (diciendo *sí*). Eso es ver la muerte como una parte de la vida –un proceso natural–, como algo opuesto a considerarlo una horrible privación y un fenómeno injusto.

Betsy, otra alumna, nos habló de la dulzura del dolor que sentía al darle a su hijo un beso de despedida cuando se iba a la universidad. Con lágrimas en los ojos, le miraba ir hacia su flamante automóvil, sabiendo que ya sólo volvería de visita. Ahora había llegado la hora de dejarle ir. En ese momento –nos dijo– había pensado *sí*, la vida es así... siempre cambiante. Las cosas no duran eternamente. Betsy lloró un rato, pero pronto se recobró y decidió preparar una cena íntima a la luz de las velas. Después de todo, ella y su marido estarían solos por primera vez en muchos años, de modo que estaba resuelta a que aquello fuera como una luna de miel.

Comparemos esto con un progenitor que teme que sus hijos abandonen el hogar y, cuando esto sucede finalmente, sólo puede ver el vacío de la casa y la inutilidad de su vida. Una persona así, al resistirse al cambio, pierde los nuevos caminos que se le ofrecen. La historia de Betsy demuestra de una manera muy hermosa la capacidad de sentir dolor cuando algo termina, para luego seguir adelante y construirse nuevas esperanzas y sueños. Hay algo enriquecedor en el hecho de dejar una bella experiencia en nuestra vida y esperar la llegada de otras.

Marge compartía con la clase el dolor que sintió al morir su marido. Sí. Echaba de menos a su esposo y el calor vital y la camaradería que le había dado, pero también comprendía cómo se había transformado de persona dependiente en persona independiente cuando había quedado a merced de sus propios recursos. Su sentimiento de autoestima había aumentado muchísimo a medida que aprendía poco a poco a correr riesgos que nunca había afrontado. Era capaz de decirle *sí* a la vida y de hacerse todo un nuevo mundo.

Marge podía haber reaccionado como un amigo mío. Éste se negó a recoger los pedazos de su vida al morir su esposa. Cinco años después, lloraba aún por teléfono, preguntando: «¿Por qué tenía que morir?». Le ha dicho *no* a su universo. Por desgracia, no ve que el universo no está sufriendo, sólo sufre él y quizá las pocas personas que todavía hablan con él por teléfono. Se ha negado a ver las bendiciones de su vida –y son muchas– o las oportunidades que hay a su alrededor de conocer a gente nueva y de ensayar nuevas experiencias. El dolor del *no* le ha dejado una sensación de impotencia.

En última instancia, se puede decir que la capacidad de afrontar con eficacia el mundo que nos rodea corresponde a la capacidad de decirle *sí* a nuestro universo, incluyendo el posible dolor. Recuerde:

El reconocimiento del dolor es muy importante: negarlo es mortífero

Sandy es una persona que rehuyó su dolor. Cuando su hijo murió en un accidente automovilístico hace doce años, nunca afrontó el impacto total de la pérdida. Sus amigos hicieron notar lo bien que había soportado la muerte de su hijo. Tres años

después desarrolló una epilepsia que no pareció relacionada con la pérdida sufrida. Durante nueve años, tuvo ataques que le impidieron trabajar. Además, sus relaciones con su marido y sus otros hijos se habían ido deteriorando lentamente.

Por fin, Sandy apeló a un grupo de apoyo para lograr ayuda en el deterioro que la epilepsia estaba provocando en su familia. Durante la primera sesión, el grupo líder preguntó si ella había sufrido alguna vez una gran pérdida. Dijo que sí, pero explicó que eso había sucedido hacía tanto tiempo que no podía considerarse un factor de su enfermedad. El conductor del grupo sabía muy bien lo ocurrido y con gran habilidad logró hacerla volver a la experiencia de la muerte de su hijo. Fue entonces cuando ella dejó aflorar finalmente su dolor.

Cada vez que el grupo se reunía, Sandy seguía afrontando su dolor. Casi «milagrosamente», sus síntomas de epilepsia desaparecieron al cabo de cinco semanas. Interrumpió su medicación, encontró un buen empleo y comenzó a reparar el daño causado en su hogar por su enfermedad. El dolor suele ser increíblemente destructivo si se mantiene oculto. Aunque Sandy es un ejemplo traumático, el dolor no demostrado destruye sutilmente la vida de mucha gente.

Todos conocemos a alguien que no es consciente de su dolor... que se ha negado a dejarse arrastrar por su sentimiento. Cuando no reconocemos nuestro dolor, éste se manifiesta en cualquier síntoma físico, en ira o a algo igualmente destructor. Decir *sí* significa dejar que el dolor obre con toda su fuerza, sabiendo que no sólo se podrá superar, sino que además se ganará algo finalmente... si se sabe buscar.

Al continuar las discusiones en clase, mis alumnos y yo llegamos a concebir una idea interesante: cuanto más ricas eran nuestras vidas, más probable era que experimentáramos el dolor de la pérdida. Si tenemos una muchedumbre de amigos, tendremos que habérnoslas con más despedidas. Cuanto más salimos al mundo, mayores probabilidades habrá de que experimentemos un «fracaso» o rechazo. Pero los que viven vidas ricas no las cambiarían ni por un momento. Les encanta la oportunidad de saborear todo lo que puede ofrecer la vida... lo bueno y lo malo. La clase consideró también que quienes llevan vidas ricas saben por instinto el secreto de decirle *sí* al universo. Los que

dicen *no* de forma habitual, se retiran de la vida, optando simbólicamente por esconderse bajo las sábanas, para evitar el daño y transformándose irónicamente en víctimas completas de sus propios miedos.

Encontré el ejemplo más extremo y conmovedor de por qué decir *sí* en el libro de Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*. Me lo dio una amiga, quien me lo recomendó así: «Me parece importante que leas este libro».

Me contrarió enterarme que el libro se refería a la experiencia de Frankl en un campo de concentración... un tema que yo había eludido cuidadosamente. Era algo demasiado horrible para mí. Yo tenía la idea preconcebida de que la vida en un campo de concentración era la experiencia más tremenda que podía soportar un ser humano... desde el punto de vista mental, físico y espiritual. En realidad, yo no quería leer aquel libro y me disponía a abandonarlo cuando recordé las palabras de mi amiga.

Evidentemente, mi amiga sabía algo que yo ignoraba, de modo que decidí descubrir a qué se refería.

Penosamente, recorrí página tras página de descripciones que desafiaban a la comprensión humana. No pude reprimir las lágrimas. Pero, a medida que iba leyendo, mi corazón empezó a sentir poco a poco un marcado alivio. Frankl y sus compañeros no sólo habían enfrentado la vida en un campo de concentración, sino que... *«Habían dicho, en realidad, ¡sí a su universo!* Habían podido establecer experiencias positivas y un crecimiento... y una manera de ver el mundo que daba un gran valor a su experiencia. Como escribía Frankl:

> *Las experiencias de la vida en un campo de concentración revelan que un hombre puede elegir la acción. Había así suficiente ejemplos –a menudo de carácter heroico–, demostrativos de que la apatía podía ser vencida y la irritabilidad suprimida. El hombre* puede *conservar un vestigio de dignidad, hasta en las condiciones más terribles de tensión psíquica y física. Los que hemos vivido en campos de concentración podemos recordar a los hombres que recorrían pabellones consolando a otros, dándoles su último pedazo de pan. Quizá fueran sólo unos pocos, pero ofrecen una prueba suficiente de que a un hombre se le puede quitar todo, salvo una cosa; la última de las libertades humanas... la de elegir su propia*

actitud ante cualquier circunstancia, la de elegir su propio camino. La forma en que acepta un hombre su destino y todo el sufrimiento que comporta, la forma cómo carga con su cruz, le da una amplia oportunidad –hasta en las situaciones más difíciles– para darle un sentido más profundo a su vida.

Cuando terminé la última página, comprendí que en mí se había operado un cambio dramático. Nunca experimentaría ya el miedo con la misma intensidad con que lo experimentara antes de leer aquel libro. Comprendí que si Frankl había podido sacar algo positivo de su experiencia, la peor que mi mente podía imaginar; yo –y cualquier otro– podíamos sacar valor con cualquier cosa que la vida nos ofreciera. Tenemos siempre la opción de mantenernos conscientes.

Estoy segura de que, si hubiera podido, Frankl habría preferido no pasar por aquella experiencia, pero el campo de concentración era lo que la vida le ofrecía. Le correspondía, pues, a él, reaccionar ante aquella situación. No podemos controlar el mundo, pero sí nuestras reacciones ante él. Creo que es un ejemplo de cómo puede funcionar el mecanismo de decir sí al universo de uno, no sólo para disminuir el miedo, sino también para dar un sentido a la vida.

En otra clase, uno de mis alumnos arguyó que, si le decimos sí a todo, lo aceptamos todo. Si aceptamos todo, no nos enfrentaremos para cambiar las cosas que son injustas en este mundo. Le expliqué que decir *sí* implica una acción positiva y decir *no* significa rendirse. Sólo cuando vemos la posibilidad de un cambio, podemos obrar para lograrlo. Podemos decirle *no* a la situación tal como es, pero *sí* a la posibilidad de crecimiento que ofrece. Si uno cree que una situación de su vida no tiene remedio, simplemente, se cruza de brazos y deja que lo destruya.

A un nivel global, si usted cree que no hay esperanzas de detener la hecatombe nuclear, no aceptará apoyar las soluciones pacíficas para los problemas del mundo. Si sabe que la situación no es desesperada, le dice *sí* a la oportunidad de participar en el proceso de hacer del nuestro un planeta pacífico, como lo está haciendo tanta gente en todo el mundo. Esa gente no está paralizada por el miedo, porque le dice *sí* a las oportunidades propias de esa situación.

Decir *sí* no significa rendirse.

Decir sí significa obrar de acuerdo
con la creencia de que uno puede dar
sentido y finalidad a todo
lo que le ofrece la vida

Implica canalizar recursos para hallar maneras constructivas y sanas de lidiar con las situaciones adversas. Significa obrar con la fuerza, no con la debilidad. Significa tener la flexibilidad necesaria para examinar muchas alternativas y elegir las que aumenten el crecimiento. No significa verse destruido; significa revivir ante una posibilidad.

Si bien el concepto de lo que significa decirle *sí* al universo personal es bastante fácil de captar, el aprendizaje de decir *sí* requiere mucha conciencia del mismo. Parecería que tenemos un reflejo automático que empuja el botón del *no*. No es tan fácil comprender cómo decir *sí* cuando un niño está enfermo de gravedad, cuando uno queda físicamente incapacitado, pierde su empleo o muere su esposa. Recuerde:

¡El mundo está lleno de gente
que ha recibido la «peor» parte en la vida
y que ha salido reforzada del trance!

Todos somos vencedores cuando decimos sí, y vale la pena hacer el esfuerzo para aprender cómo. Los pasos siguientes le ayudarán:

1. *Ser consciente en todo momento.*

Ayuda mucho rodearse de signos recordatorios. Póngalos sobre su escritorio, sobre su mesilla de noche, sobre sus espejos, en su calendario, o en cualquier otro lugar donde pueda verlos. Algunas proposiciones me han ayudado son las siguientes: «dígale sí a su universo» (un signo evidente); «encuentro valor en todo lo que me sucede» o «dejémoslo así». Mi hija me dio un maravilloso cartel que decía: «si la vida te da limones, haz limonada». Puede crear sus propias máximas, las que mejor le cuadren. El objetivo es mantenerse *conscientes*. Estamos per-

manentemente dormidos y hace falta que, sin cesar, nos recuerden las cosas.

2. *Cuando sea consciente de algo, mueva la cabeza en gesto de asentimiento.*

Hay algo en la afirmación física de una idea que ayuda a desarrollar aceptación. Trate de asentir con la cabeza ahora mismo. Notará algo positivo en la sensación de asentir físicamente. Ese simple gesto da la sensación de que todo irá muy bien... porque usted se encargará de hacer que marche muy bien.

3. *Basándose en el mismo principio, relaje su cuerpo, desde la cabeza hasta la punta de los pies.*

Note cuándo está tenso y concéntrese en conseguir que la tensión desaparezca. Nuevamente, el cuerpo puede tomar la delantera en la elaboración de sentimientos positivos. Este hecho se analizará más adelante.

4. *Busque maneras de obtener provecho de cualquier experiencia.*

Formúlese a sí mismo estas preguntas: ¿Qué puedo aprender de la experiencia? ¿Cómo puedo usarla para obtener una ventaja positiva? ¿Cómo puedo aprender a mejorarme a mí mismo como resultado de esa experiencia? Simplemente, tener la intención de hacer algo positivo asegura automáticamente que sucederá algo positivo. Como se ha visto en el capítulo 7, parta de la imagen de lo que «debería» ser el resultado para abrirles el camino a posibilidades que su mente es incapaz de predecir.

5. *Sea paciente consigo mismo.*

No le diga no a su dificultad de decir sí. Éste es uno de esos conceptos que parecen fáciles, pero su aplicación requiere esfuerzo. Es fácil sentirse frustrado cuando la tristeza y la sensación de ruina le dominan. Simplemente, fíjese en esto. Confíe en que se sentirá eventualmente aburrido de estar deprimido o contrariado y entonces hallará una salida de las arenas movedi-

zas. Casi todos lo hacemos de todos modos. Decir *sí* le ayudará a hallar su camino con una rapidez mucho mayor, mejorando así enormemente su calidad de vida.

Empiece a practicar en los hechos triviales de su vida. Aunque pueden no tener nada que ver con el miedo, le darán práctica en el proceso. Por ejemplo, cuando uno esta sentado en su coche, irritado porque está atrapado en un atasco de tráfico, un recordatorio en el salpicadero que indique «Dígale sí a su universo» puede recordarle que usted está diciendo *no*. Cuando pueda desarrollar este conocimiento, podrá asentir, relajar su cuerpo y empezar a usar su experiencia ventajosamente. Puede utilizar ese tiempo para aprender idiomas con su grabadora, o escuchar algunas de las grandes grabaciones «inspiradoras» que se encuentran disponibles en el mercado. O sentirse agradecido por el hecho de no tener que hacer en ese momento nada especialmente agobiante. De modo que quédese sentado y disfrute de la experiencia.

Si le preocupa pensar que está haciendo esperar a alguien, recuerde que no puede hacer nada para evitarlo, de modo que más vale que disfrute. Es una oportunidad perfecta para aprender que, en el futuro, usted tendrá que concederle más atención al tiempo que pasa en demoras imprevistas.

Si es usted el que está esperando mientras se dice enfadado: «¡Ya se está retrasando otra vez!», concéntrese en decirle *sí* al hecho de que usted tiene ahora una oportunidad de observar a la gente que le rodea y meditar sobre las actividades del día. ¡Esos momentos aparentemente perdidos me conceden la rara oportunidad de no hacer nada sin sentirme culpable!

La vida ofrece muchas oportunidades de practicar el decirle *sí* a su universo personal. El bebé derrama la leche por el suelo, su secretaria pierde la carta que usted le ha dictado, la lavadora le estropea un vestido... ¿Se da cuenta de las veces que eso ocurre? Siempre que usted advierta que se resiste a lo que sucede en ese momento, recuerde la frase «Dígale sí a su universo». Verá que su vida se hace cada vez más agradable. Sus relaciones con el mundo entero mejorarán drásticamente.

Cuando usted domine el concepto en el día a día, estará preparado para enfrentarse a retos más serios. Notará que su nivel de miedo comienza a reducirse poco a poco cuando es sustituido por un mayor sentimiento de confianza en su capacidad de afron-

tar su mundo. Apenas empiece a ver las posibilidades de los imprevistos, empezará a advertir que el mundo funciona «perfectamente». Puede hallar razón y finalidad en todo... si le abre su mente a eso.

Sólo sentirá que algo no va bien cuando dice *no* y se resiste al universo. Quizá haya oído la expresión «Dejarse llevar por la corriente», que tiene un significado bien claro: aceptar conscientemente lo que ocurre en la vida. Una vez, oí decir que la clave de la vida no es imaginar lo que uno puede *obtener de* la corriente. O, como apunta Barry Stevens en su libro *Don't Push the River* (No empuje al río): «Deje de luchar por su vida. Déjese llevar y permita que el río le lleve». Deje de luchar con la vida. Déjese llevar y permita que la vida le lleve a una nueva aventura. Así –y sólo así– es imposible perder.

Sumario

Pasos para decir sí

1. Tenga el convencimiento de que puede optar entre decir *sí* o *no*.
2. Haga un gesto de asentimiento: diga *sí*.
3. Relaje su cuerpo.
4. Adopte una actitud de «Veamos qué puedo sacar de esta situación».
5. Sea paciente consigo mismo. Se requiere tiempo para adoptar un enfoque de «sí» a la vida. ¡Dígase *sí* a sí mismo!

10

ELIGIENDO AMOR Y CONFIANZA

Examine unos momentos esta cuestión: ¿Se considera usted una persona generosa? Una mañana les hice esta pregunta a algunos de mis alumnos, la mayoría de los cuales eran casados y todos asintieron. Por lo tanto, se sintieron desconcertados por sus propias reacciones ante los deberes que yo les había encargado para hacer en su casa, que se reducían simplemente a esto: «Váyanse a casa y den las gracias a sus esposos». En la habitación flotaba una clara sensación de malestar. ¡Era como si les hubiera recomendado que volvieran a sus casas y pegaran a sus hijos! Finalmente, Lottie, que estaba casada desde hacía veinticinco años, dijo, con su vocecita aflautada: «¿Por qué he de darle las gracias a mi marido? ¡Él debería sentirse contento de que yo esté allí!».

«Lottie –le pregunté–. ¿Por qué *estás* allí?».

Su respuesta fue más bien evasiva. Fue algo así como: «Mi marido se haría un lío sin mí, y además, sería demasiado problemático marcharse».

Después de mucha insistencia mía y del resto de la clase, Lottie pudo por fin reconocer que su marido le daba mucho: camaradería, seguridad económica y la sensación de que no estaba sola. Le dije: «Bueno. Ahora, vete a casa y dale las gracias por eso».

En la sesión siguiente, los alumnos vinieron a clase con aire de consternación. No podían creer lo difícil que les había resultado admitir ese aporte de sus cónyuges. Algunos pudieron reconocerlo, aunque con esfuerzo; otros, simplemente, no lograron hacerlo. Algunos me dijeron que también trataron de darles

las gracias a sus hijos y a sus padres y que también eso fue difícil. Por primera vez, tuvieron que preguntarse hasta qué punto estaban dispuestos a dar.

Eso no significaba que no contribuyeran a otros sectores de sus relaciones. Por lo general, controlaban los detalles del hogar, criaban a sus hijos y cumplían con las tareas obligatorias del contrato matrimonial. Pero... ¿daban realmente? ¿Sabían realmente cómo dar? ¿O transformaban un «haz eso por mí» en un «yo haré esto por ti»?

De más está decir que mis alumnos se sentían consternados por lo que habían descubierto sobre sí mismos al hacerles esta sencilla recomendación. Les aseguré que la mayoría de nosotros, en nuestra sociedad, no sabemos realmente cómo dar. Casi todos funcionamos con un velado sistema de permuta. Pocos damos realmente sin esperar algo a cambio... dinero, consideración, amor, o lo que sea.

Usted podría rebatir: «¿Qué tiene de malo devolver?». Mi respuesta es «Nada». Sin embargo:

Si sólo da porque espera
recibir algo a cambio,
piense en lo interesado que se volverá

Es más que probable que la pregunta pronto se convierta en: «¿Recibo *bastante* a cambio?». Esa manera de pensar responde a una increíble necesidad de controlar las reacciones de los demás, de tal modo que usted no sospeche que ha perdido en el cambio, destruyedo así su paz espiritual y provocando ira y resentimiento.

Desde esta óptica está claro qué tiene de malo el «recibir», siendo ésta la motivación más importante del «dar».

La verdadera entrega no sólo es desinteresada,
sino que también hace que nos sintamos mejor

¿Por qué nos resulta tan difícil dar? Mi teoría tiene dos ingredientes. En primer lugar, exige a un adulto maduro capaz de dar, y la mayoría de nosotros no hemos crecido realmente. En segundo lugar, dar es una habilidad adquirida que pocos dominamos. Esos ingredientes están ligados y se requiere mucha prác-

tica para lograrlos. La razón de que la mayoría de nosotros nunca hayamos practicado esas habilidades es simple: por lo general, nunca se nos ocurre que no nos estamos comportando como adultos o que no estamos dando. Inconscientemente, nos hemos engañado a nosotros mismos. Y esto es comprensible. Parecemos adultos y gente que da. Pero lo que sucede por debajo desmiente las apariencias.

Una de las lecciones más importantes que uno debe aprender en la vida es cómo dar y *es ésta una de las respuestas al miedo*. Cuando aún somos bebés representamos el caso extremo de la necesidad. Llegamos al mundo inermes. En ese estado tenemos que tomar o nos sería imposible sobrevivir. Nuestra supervivencia está ligada al mundo que nos nutre. Damos poco a cambio. No nos importa cuántas veces despertamos a nuestros padres cuando tenemos hambre o la fuerza con que gritamos y molestamos a los vecinos cuando queremos que nos cojan.

Sí, los padres obtienen a menudo una sensación de alegría de la sonrisa o el contacto de su hijo y, en este sentido, el niño puede considerarse un dador... pero dudo que un bebé pase la noche pensando: «Mi vida es pletórica. Tengo tanto que dar que creo que recompensaré a mis padres con una gran sonrisa mañana por la mañana». No, su «don» está más bien a un nivel primario que reflexivo. En realidad, un estómago hambriento sólo producirá sonoros gritos de impaciencia.

Con los años, funcionamos como seres cada vez más independientes, capaces de cuidar de nosotros mismos... o eso creemos, al menos. Nos vestimos solos, nos alimentamos solos, nos ganamos el sustento. Pero parece existir una parte de nosotros que nunca progresa mucho más allá de la cuna. Metafóricamente, seguimos teniendo miedo de que no venga nadie a aliviar nuestra hambre... hambre de alimento, dinero, amores, aprobación, etcétera. Toda la ayuda «alimenticia» que recibimos es sólo temporal; sabemos que el hambre volverá.

Imagine que nos plantea este dilema en nuestra vida cotidiana. No podemos dar. No podemos amar. Nos volvemos, conscientemente o no, manipuladores, porque está en juego nuestra supervivencia. No podemos mantener el bienestar con otra persona si sus necesidades entran en conflicto de algún modo con las nuestras. ¿Y cómo nos sentimos cuando actuamos desde el nivel más primario, el de la cuna? Importantes, atrapados, irri-

tados, frustrados, insatisfechos, no realizados y, lo que es peor, *asustados*.

¿Qué puede haber más aterrador que depender de otros para la propia supervivencia? Cuando somos unos adultos asustados, formulamos las mismas preguntas que hacíamos cuando éramos niños. ¿Se irán y me abandonarán? ¿Dejarán de quererme? ¿Cuidarán de mí? ¿Se pondrán enfermos y morirán? Cuando somos adultos, formulamos esas preguntas con respecto a nuestros compañeros y, a menudo, a nuestros amigos, jefes, padres e incluso hijos.

La gente que tiene miedo está imposibilitada para dar. Está impregnada de un arraigado sentimiento de escasez en el mundo, como si no hubiese bastante para todos. Insuficiente amor, insuficiente dinero... simplemente, todo es insuficiente. Por lo general, el miedo a una faceta de nuestra vida se generaliza y nos volvemos retraídos y autoprotectores en muchos aspectos de nuestra vida. La gente miedosa puede imaginarse escondida y encogida. Si bien esta imagen representa el estado interior de toda la gente asustada, las manifestaciones externas pueden asumir muchas formas:

- Hombres de negocios de éxito que necesitan la aprobación de su jefe.

- Amas de casa que acusan a sus maridos o a sus hijos porque nunca han vivido sus propias vidas.

- Mujeres independientes que exigen tanto a sus hombres que están a menudo solas.

- Hombres que no pueden tolerar la independencia de sus esposas.

- Empresarios que toman decisiones perjudiciales e irresponsables.

Todos, en cierto modo, operan movidos por un sentimiento de miedo por su propia supervivencia. En realidad, están encogidos sobre sí mismos, reconcentrados.

Si usted se reconoce en esa descripción, únase a los demás. Hay poca gente de nuestra sociedad a la que hayan enseñado

realmente los secretos de crecer y de dar. Nos han enseñado la ilusión de dar, pero no la realidad de dar; nos han enseñado a cuidar nuestra integridad física; también nos han enseñado a no permitir que alguien nos engañe o nos saque ventaja. La consecuencia, a menos que obtengamos algo a cambio, es que nos sentimos utilizados.

Esto no implica que no podamos disfrutar de lo que vuelve a nuestras manos y, paradójicamente:

Cuando damos desde una posición de amor,
más que desde una de esperanza,
suele ocurrir que se nos devuelve
más de lo que habíamos imaginado

Si estamos esperando sin cesar, pasaremos una gran parte de nuestra vida decepcionados porque el mundo no nos trata con justicia.

No encontré la salida de este penoso estado de cosas hasta los treinta y tantos años, hasta que comprendí finalmente que, por más que tuviera en mi vida... *¡nada sería suficiente!* Cuando más tuviera, más querría... más amor, más dinero, más atenciones... ¡más, más, más! Evidentemente, algo que yo hacía o no hacía me impedía estar del todo satisfecho. Y, lo que es peor, me mantenía en un estado de constante miedo de que todo lo que hiciera desaparecería finalmente y no quedaría nada. Veía en todo el proverbial último trago de agua en el desierto y me aferraba a él como a mi última esperanza.

Era hora de ensayar otra forma de ser, ya que la antigua no me servía a mí, ni a ningún otro ser de mi entorno. Como ya dije, busqué muchos maestros y obtuve muchas respuestas. Aprendí que, para liberarme del miedo a la necesidad, tendría que hacer *lo contrario* de lo que había estado haciendo hasta entonces. En lugar de aferrarme a todo para salvarme, tendría que empezar a liberarme, a soltarme, a darme. ¡Si a usted le han parecido difíciles de realizar algunas de las propuestas de este libro, espere hasta intentar ésta. Es fácil dar cuando uno se siente preparado para ello, pero eso sólo se siente cuando se da... ¡no antes! De modo que... ¡Aunque tenga miedo, hágalo igual!

Permítame recordarle que lo que le propongo es un proceso de toda la vida en el que puede empezar a trabajar hoy mismo.

Todavía no hay una poción mágica. Es asombroso descubrir lo mucho que uno tarda en convertirse en un adulto cabal. En realidad, se podría considerar una tarea para toda la vida. He estado trabajando en ello desde hace años y aún me falta recorrer mucho camino. La buena noticia, con todo, es que mi sensación de poder personal y mi capacidad de amar y de confiar han aumentado por lo menos un mil por ciento desde que he empezado mi aprendizaje de dar por nada. Muchos miedos que sentía en las facetas que se describen a continuación han desaparecido totalmente. ¡Las recompensas son monumentales! ¡Se lo prometo!

Regalar gratitud

Empiece por pensar en la gente que conoce y en las personas significativas de su pasado. Anote sus nombres en un papel. Luego, enumere lo que a su manera ha aportado cada uno de ellos a su vida. Hasta si le han hecho daño y usted siente por ellos una gran antipatía, enumere lo que aportaron a su vida. Como en el ya mencionado caso de Lottie, que, a pesar de lo que sentía por su marido, sabía que él le había proporcionado mucho. Asimismo, es posible extraer algo constructivo hasta con lo más negativo.

En cierta ocasión, me excusé ante mi hijo porque, en la época en que me divorcié, no le apoyé emotivamente cuando él podía haberme necesitado. Me sentía demasiado inmersa en mi propio dolor como para ayudarle con el suyo. Su respuesta fue: «No te preocupes, mamá. Eso sucedió en un período de mi vida en que aprendí a ser independiente. Fue una lección valiosa».

¡Mi hijo estaba en condiciones de agradecerme mi abandono! Comprendí que eso era mucho mejor que si hubiese sentido resentimiento durante todos esos años. Por eso, hasta si nota que alguien ha abusado de usted... descubra la lección que ello le ha aportado y mencione el aporte en su lista.

Una vez haya enumerado todo lo que le han dado las diversas personas que han figurado en su vida, visítelas sistemáticamente para darles las gracias. Si se trata de una persona a quien usted no ha visto durante algún tiempo o de la cual no ha tenido noticias, sorpréndala con una llamada telefónica, o simplemente con una carta, para agradecerle lo que le ha aportado a su vida. Le asombrará descubrir el placer que obtendrá –y dará– al hacerlo.

Con respecto a algunas personas de su vida, tales como una ex esposa, ex amigos o ex jefes, esto puede ser particularmente difícil. Para liberarse de su resentimiento y la ira que siente ahora, pruebe un ejercicio que aprendí en un taller hace mucho tiempo.

Busque una habitación vacía y desconecte allí el teléfono. Ponga alguna música sedante... Siéntese en un sillón cómodo y cierre los ojos. Imagínese a alguien que le produzca cólera o dolor. Imagínelo frente a usted. Al principio, envuélvale en rayos de sedante luz blanca y dígale que le desea toda clase de cosas buenas... todo lo que podría querer en su vida. Agradézcale todo lo que le haya dado. Siga haciendo esto hasta que sus sentimientos negativos desaparezcan.

Decir que esto no es fácil es quedarse muy corto. «¿Desearle *a ella* toda clase de cosas buenas? ¿Está usted loco? ¡Quiero verla sufrir por todo lo que me ha hecho!»

La primera vez que hice ese ejercicio, elegí a alguien que había trabajado para mí y que me había causado mucha aflicción y dolor. Yo había confiado en él y, en realidad, me había traicionado. ¡Note la mentalidad de víctima en todo su esplendor! Evidentemente, no asumo la responsabilidad de mi experiencia de la vida en esa época. Cuando hice el ejercicio, experimenté una increíble serie de emociones.

En primer lugar, me irritaron la ira y el resentimiento que sentía. Me resultó casi imposible, hasta mentalmente, desearle algún bien. La cólera inicial que me inspiraba era monumental. Cuando me empecé a relajar entré en contacto con el dolor que sentía. Éste se convirtió en ira contra mí misma por haber permitido lo sucedido y por haber seguido irritada durante tanto tiempo. A la ira sucedió el perdón a mí misma y a él. Entonces pude ver en ambos, simplemente, a personas que se habían hecho todo el daño posible en esa época. Pude, entonces, rodearnos a ambos de sedante luz blanca.

El proceso me llevó alrededor de una hora. Cuando empecé, pensé que no sucedería gran cosa. ¡Craso error! Lloré, grité, odié, perdoné, amé, sentí paz. Seguí haciendo ese ejercicio a diario hasta que no sentí ya nada negativo contra él y pude desearle libremente toda la felicidad del mundo.

Repetí ese ejercicio incluyendo a toda la gente de mi vida

por quien sentía algo negativo, fuera grande o pequeño. Una de esas personas era mi ex marido. Cuando logré llegar al punto de mi visualización en que sólo le deseaba felicidad, le telefoneé y le invité a almorzar. Simplemente, le dije que nunca le había contado ciertas cosas y que quería decírselas ahora. Se sintió complacido y almorzamos juntos.

Le enumeré todo lo que realmente había visto en él cuando nos casamos y las cualidades que más admiro en él. Mi franqueza invitaba a franqueza de su parte y compartió conmigo cosas agradables. Cuando nos separamos después del almuerzo ese día, sentí que había completado algo hasta entonces inacabado... y la sensación fue maravillosa.

Si usted no puede encontrarse físicamente con la gente que figura en su lista, hágalo mentalmente. Háblele como si estuviera sentada frente a usted y cuéntele todo lo que quiera decirle. Cure la relación negativa que se esconde en su interior. En términos de salud física y mental, esto es tan bueno como si ellos estuvieran sentados ante usted.

Tenemos que librarnos del dolor y la ira antes de poder atraer el amor. Cuando albergamos sentimientos negativos con respecto a la gente de nuestro pasado, trasladamos esos sentimientos hacia los de nuestro presente. No sólo eso, sino que podemos sentirnos físicamente enfermos, como algunos de mis lectores acaso hayan experimentado. Un libro excelente sobre el tema de la curación del cuerpo y el alma es el de Louise Hay, *Usted puede sanar su vida*. En ese libro se presentan muchos ejercicios que pueden ayudarle a desahogar la ira, el dolor y el resentimiento que acaso esté llevando a todos los rincones de su vida. Es un libro muy recomendable.

¡Hay tanta gente que no da las gracias porque no comprende lo importante que puede resultar su expresión de gratitud! Recuérdelo: usted *cuenta* y su gratitud cuenta también. No deje pasar una oportunidad sin darle las gracias a alguien que le haya dado algo... lo que sea.

Si esto le parece demasiado difícil en este momento, empiece con situaciones ocasionales, tales como decirle a alguien durante las horas de trabajo: «Gracias por eso» o «Aprecio eso» o «Gracias por haber sido tan alegre hoy; eso me ha hecho feliz». *Gracias, gracias, gracias*. Empiece por infiltrar esas palabras en su conciencia con respecto a todos los que lo rodean.

Empiece por regalarlas en vez de esperar que vengan a usted. Eso resulta difícil al principio, pero se vuelve cada vez más fácil. Dar las gracias es como un músculo que debe ser ejercitado. Cuando lo flexionamos se vuelve más fuerte. Sólo requiere entrenamiento.

Regalar información

Hay tantas cosas que aprendemos en la vida que nos llegan con gran esfuerzo... Y, por algún motivo, tenemos tendencia a querer ver luchar a los demás tanto como lo hemos hecho nosotros. Profesionalmente, esto puede resultar muy difícil. Recuerdo oportunidades en que me sentí amenazada por aquellos a quienes consideraba mis «competidores» y mi tendencia era ocultarles información que les habría ayudado mucho en su trabajo.

Gracias a Dios, yo sentía el miedo... y lo hacía de todos modos. Algunas de las personas a quienes he ayudado llegaron a ser buenos amigos míos y parte integrante de mi sistema de apoyo. También aquí el dar debe hacerse sin esperanza de devolución. Lo más probable es que la devolución sea enorme. Uno de mis alumnos me preguntó qué habría sucedido si uno de ellos se hubiera vuelto realmente contra mí y usado mi información en forma competitiva. Mi respuesta fue, y es aún, que si tengo suficiente confianza en mí misma, «lo haré» prescindiendo de lo que haga otra persona cualquiera. ¿Qué hay que temer? Se trata de desarrollar la autoconfianza y el universo personal. De alguna manera, cuando alguien se convierte en un apoyo de los demás, se vuelve más humano de lo que era. Además, cuando la gente utiliza lo que usted les ha enseñado, le hace partícipe de todos los beneficiosos efectos que se deriven de la información.

Regalar elogios

Es muy común que la gente a la que nos cuesta más elogiar sean los seres más próximos a nosotros: nuestros compañeros, nuestros hijos, nuestros padres y a veces nuestros amigos. En gran parte, la dificultad proviene de la ira y el resentimiento. Sin embargo, cosa extraña, cuando elogiamos a la gente que hay

en nuestra vida, liberamos la negatividad y le abrimos la puerta a una cálida sensación de afecto hacia ellos.

Son demasiadas las personas entre nuestras relaciones que se centran sobre lo negativo y, sin embargo, no tienen dificultad en recordarles a los demás que están obrando mal. Nada tiene de asombroso que tan pocas relaciones marchen bien. Queremos que nuestros seres queridos sean afirmativos y nos apoyen. Importa rodearse de personas que den, amen y nutran. Esto, por contra, implica que:

Usted debe ser como lo que quiere atraer.
Sea como una de ésas personas de quienes querría rodearse

Una de las escépticas de mi clase me preguntó qué sucede si uno da y da y no recibe nada a cambio. Le pedí un ejemplo. Dijo que ella daba y daba y daba a un hombre con quien trataba de restablecer una relación y que él se negaba a volver con ella. Creo que esa alumna erró el blanco. En primer lugar, no se podía decir que diera sin esperanzas. ¡Esperaba mucho! Por propia confesión, consideraba que, si seguía dando, él vería cuánto la necesitaba y volvería finalmente a ella.

Le hice notar que aquello parecía un engaño calculado, más que un acto de amor. Sugería que ella debía dejarle en libertad y buscar a alguien que diera mayor satisfacción a sus necesidades. Le recordé que dar no tiene nada de malo, pero, si nuestras necesidades no son satisfechas en una relación, es hora de cerrar esa puerta, *con amor,* y de pasar a otra. Dar no significa convertirse en un felpudo. Tenemos derecho a que nuestras necesidades sean satisfechas. Sin embargo, de nada nos sirve enfadarnos si alguien no las satisface.

Regalar tiempo

El tiempo es algo que nunca parece suficiente, de ahí que sea uno de nuestros bienes más valiosos. Es, asimismo, uno de nuestros más preciosos regalos. ¿Cómo hacer para regalar tiempo? Atienda a su amigo cuando le cuenta sus problemas, escriba una carta dando las gracias, complíquese la vida en algo verdaderamente grande y participe, hágase voluntario de alguna asociación, lea cuentos a un niño. Todo esto le saca a uno de sí

mismo y le ayuda a verse desde una óptica distinta de su ser... la parte afectuosa, nutritiva, pletórica.

David, uno de mis alumnos, contó una de sus experiencias regalando tiempo. Se ofreció como voluntario para un proyecto que involucraba visitas a hospitales en Navidad. Describió aquello como una «apertura» de su corazón y una manera de sacarle de lo «ordinario y mezquino para llevarle a un espacio distinto... un lugar elevado». Nótese los sentimientos que le inspiraba a David su aporte de tiempo. Recordaba haberle cantado a un niño en estado de coma. La enfermera le había dicho: «Cántele... él le oirá», David afirmó que aquello fue hermoso y le dijo al resto de la clase que abriera su alma a un aporte semejante. «¡Es algo increíblemente elevado!», aseguró.

Un muy querido amigo mío que, hace poco, sufrió una parálisis, se sintió bendecido y colmado el Día de Acción de Gracias. Se ofreció, a pesar de su silla de ruedas, a ayudar a cocinar la cena en un restaurante que servía comidas gratuitas a los desamparados. Le resultaron muy gratos todos aquellos momentos. Sabe que es una persona que cuenta, hasta después de su ataque.

El trabajo como voluntario puede ser también una manera maravillosa de pasar las vacaciones con sus propios hijos. Una de mis amigas se quedó de piedra cuando su hija, después de haber abierto cincuenta y dos regalos, dijo: «¿Esto es todo?».

Ésa fue la última Navidad de esa clase que pasó con su hija. Ahora, cada año las dos juntas forman parte del mismo proyecto en el que participó David. Así ella ha podido comprobar la transformación que se ha operado en la muchacha. En vez de preguntarse siempre qué recibirá en Navidad, su hija se pasa mucho tiempo pensando en los regalos para llevar al hospital.

Quiero decir algo sobre el trabajo como voluntario en general. Durante mis años en el Hospital flotante tuve muchas oportunidades de observar a voluntarios. Eran, por lo general, de dos clases: los que sabían que contaban y los que no lo sabían. ¡Y vaya diferencia que había entre unos y otros!

Estos últimos ayudaban no movidos por un sentimiento de dar, sino impulsados por una sensación de deber. «Debo devolverle algo a la comunidad.» Algunos usaban su experiencia de voluntarios como una manera de demostrar a los demás qué «buena» gente eran. Esto no implica que algunos no fueran útiles. Lo

eran. ¡Aunque algunos, positivamente, no lo eran! Siempre se interponía su yo. Eran los que no se interesaban por lo que necesitaba el Hospital Flotante, sino por lo que alimentaba a su yo. De ahí que, a menudo, se convirtieran más en un problema que en una ayuda para el personal. Y lo que resultaba peor, extraían probablemente poca satisfacción o crecimiento personal de su experiencia.

Los que sabían que contaban eran de una especie totalmente distinta. Estaban ahí, silenciosos pero seguros. Respondían a nuestras necesidades casi antes de que se lo pidieran. Eran diligentes en materia de tiempo y nunca dejaban de aparecer cuando los esperaban. Hacían todo lo que se les pedía, por bajo que pudiera parecer. Lo hacían con alegría, sabiendo que eran útiles. Rara vez hablaban de lo que hacían... Simplemente, lo hacían. Y eran muy queridos por la ayuda inestimable que prestaban.

La diferencia entre la manera como obramos en este mundo cuando sabemos que contamos y cuando no lo sabemos, es abrumadora. Si uno no ha notado aún que cuenta en este mundo, debe obrar simplemente «como si» lo supiera. «Si yo contara realmente... ¿qué estaría haciendo en esta situación? ¿Cómo estaría obrando?» Eso, realmente, funciona.

De modo que, sabiendo que cuenta o bien obrando «como si» lo supiera, regale su tiempo. ¡Qué regalo tan maravilloso!

Regalar dinero

El dinero es una enorme fuente de problemas para la mayoría de nosotros. Por más éxito profesional que yo haya tenido, siempre tengo momentos en que me veo a la edad de ochenta y dos años, en una esquina, mendigando. He descubierto que muchos tienen esa imagen de sí mismos. No tengo la menor idea de a qué se debe esto. Nunca me ha faltado nada importante en mi vida. Y, encima, por una ironía del destino, cuando tuve que mantenerme, ganaba más dinero que cuando alguien cuidaba de mí. Sin embargo, el miedo persiste.

El miedo por el dinero perdura a menudo, por más rico que uno sea. Hace poco leí una información periodística sobre un hombre inmensamente rico que, con todo, tiene aún pesadillas en que se ve perdiéndolo todo. Para él, lo suficiente nunca es suficiente. Hace años oí un gran pensamiento en una película de

serie B: «La seguridad no consiste en tener dinero, sino en saber que uno puede prescindir de él». El hecho de que muchos de nosotros no hayamos carecido nunca de dinero podría ser el problema. He aquí otro ejemplo en que la falta de algo podría haber proporcionado una lección muy valiosa.

La respuesta a una obsesión por el dinero consistiría en relajarse y dejar de interesarse en ello. Dentro de lo razonable, empiece a «regalarlo», sabiendo que usted hallará siempre la manera de tener lo que necesite. Una amiga mía escribe «gracias» en los cheques con que paga sus cuentas. En esa actitud radica la libertad... la libertad de disfrutar, de invertir en uno mismo y en los demás y en ser una parte creativa de la corriente. Regalar dinero es algo que puede rendir enormemente en dólares, pero, lo que es más importante, en paz espiritual.

Como dice Jerry Gillies, autora de *Moneylove*: «El rico gasta el dinero, el pobre lo guarda en el banco». Usted podrá tener millones de dólares, pero si su única preocupación es depositarlos en el banco, tiene evidentemente una mentalidad pobre. Esto no significa que uno deba derrochar su dinero... El equilibrio es la clave. Algunos excelentes libros y grabaciones proporcionan conceptos sobre nuestra relación con el dinero.

Regalar amor

Por lo que a mí se refiere, todos los «regale» mencionados se podrían englobar en regalar amor. Pero en el amor hay otros ingredientes. Por ejemplo, cuando dejamos que alguien sea como es sin tratar de cambiarle, eso es regalar amor. Cuando confiamos en que alguien puede llevar su propia vida y obrar de acuerdo con ello, eso es regalar amor. Cuando dejamos que otros aprendan y crezcan sin pensar que por ello nuestra existencia está amenazada, eso es regalar amor. ¿Cuántas relaciones conoce usted que se muevan en esas coordinadas?

Lo que a menudo parece amor no es tal; sólo es necesidad. Como lo expresa Rollo May en *Man's Search for Himself*: «El amor se confunde por lo general con la dependencia; pero, en realidad, usted sólo puede amar en proporción a su capacidad de independencia».

Amar es ser capaz de dar. Y ahora, en este mismo momento, es hora de comenzar.

He hablado de regalar gratitud, información, alabanzas, tiempo y, ahora, amor. Estoy segura de que a usted se le ocurrirán otras cosas que agregar a la lista. Comprenderá ahora que dar es prodigarse. Implica abandonar la actitud encogida y retraída y tender los brazos. Cuando experimentamos realmente esta sensación de abundancia, comprendemos el dicho: «Mi copa desborda».

Dar desde la posición de «Yo cuento» aumenta nuestra capacidad de dar; pero, como cualquier otra habilidad, requiere práctica.

Tanto si usted lo cree como si no, su vida está ya pletórica. Usted, simplemente, no lo ha notado. Antes de que pueda aceptar la abundancia en su vida, debe notarla.

Una manera de aumentar su conocimiento es mediante lo que yo llamo «El libro de la abundancia». Cómprese un buen cuaderno, el más costoso que pueda permitirse. Empiece a llenarlo enumerando todos los aspectos positivos de su vida –pasada y presente– que se le ocurran. No se detenga hasta llegar a 150. Algunos, seguramente, encontrarán más. Cuando usted sienta que no se le pueden ocurrir más, en realidad puede. Siga concentrándose simplemente en todas las bendiciones de su vida. Por pequeñas que parezcan, inclúyalas en su libro.

Cada día, haga anotaciones en él. En vez de un diario tradicional –que, para muchos, se compone de tristezas y sinsabores, de deseos y necesidades– haga este otro libro que, en realidad, expresa simplemente «¡Ya lo tengo!». Anote cada cosa positiva, grande o pequeña, que suceda: el cumplido de un amigo, el saludo cordial del cartero, un cielo hermoso, una oportunidad de contribuir, un corte de cabello, un traje nuevo, un alimento nutritivo. *Anote* todo lo maravilloso que le suceda.

Use cosas que le mantengan concentrado «en la rosquilla, no en el agujero». Busque bendiciones y las notará en todas partes. Lo rodearán. Hay tantas que sentirá su presencia. No hay necesidad de sentir escasez cuando hay tanta abundancia.

Si sigue estas instrucciones, sospecho que pronto tendrá un estante abarrotado de libros de la abundancia. Acuda a ellos a menudo... sobre todo, cuando experimenta una sensación de carencia. La falta de algo sólo está en su mente. Algunos de los mayores dadores que he conocido fueron los pobres a quienes encontré en el Hospital flotante. Les observé y comprendí su

sentimiento de aporte a la gente de su comunidad. La carencia no es de dinero o de cosas, es de amor. Y el amor siempre le permite crear cuando usted es consciente de que:

Su vida es abundante y usted cuenta

Además de dedicarse a su «Libro de la Abundancia», siga leyendo libros positivos, escuchando grabaciones motivadoras e inspiradoras y componiendo afirmaciones. La máxima: «abandono mi miedo a la carencia y acepto la abundancia y la prosperidad del universo» está en mi procesador de textos y siempre que siento miedo por el dinero, o por alguna otra cosa, la repito. Me brinda paz. Asimismo, me recuerda en todo momento la abundancia que existe en mi vida.

Siga recordando que se propone ir al grano cuando es el dador. Cuando tiene conciencia del hecho de que «usted tiene», puede dar. Cuando es generoso, no tiene nada que temer. Es poderoso y afectuoso. El secreto de la vida no es imaginar lo que uno puede conseguir, sino lo que puede dar. En esta clase de pensamientos hay tanto poder que incluso produce vértigo.

Piense en esto: si ve que su finalidad en la vida es dar, resulta casi imposible que le engañen. Si alguien toma, está llenando simplemente el propósito de su vida y merece su gratitud. Cuando usted pone en práctica el hábito de dar, sus miedos disminuyen... usted comprende que su finalidad es ser utilizado.

George Bernard Shaw lo resumía todo hermosamente en las frases que citamos a continuación. Leer todos los días estas palabras le ayudará mucho para darle perspectiva a las cosas y le proporcionará el valor necesario para avanzar más allá de su miedo, para poder ser muy útil en el mundo.

La gran alegría de la vida es sentirse utilizado con una finalidad reconocida por uno mismo como poderosa, el ser una fuerza de la naturaleza en vez de un pequeño terrón febril y egoísta de achaques y lamentos que se queja de que el mundo no se consagra a hacerle feliz. Opino que mi vida pertenece a toda la comunidad y, mientras viva, mi privilegio es hacer por ella todo lo que pueda. Quiero morir totalmente consumido, porque cuanto más trabajo, más vivo.

Me regocijo con la vida por la vida misma. La vida no es para mí una vela fugaz. Es una suerte de antorcha espléndida que debo enarbolar en este momento y quiero que arda de la forma más luminosa que sea posible antes de pasarla a manos de las generaciones futuras.

11

LLENANDO EL VACÍO INTERIOR

He hablado de muchas herramientas poderosas: las afirmaciones, decirle sí al universo personal, el pensamiento positivo, asumir la responsabilidad, las decisiones de no perder, elegir el amor y la confianza, aprender a dar y otras. La razón de que sean herramientas poderosas es que nos dan acceso a un lugar interior, que, cuando es descubierto, nos permite sentirnos realizados.

A ese lugar interior se le han dado muchos nombres, como: el yo superior, el yo interior, el superconsciente, el consciente superior e incluso el de Dios. Me gusta la expresión «yo superior» porque implica dar una trascendencia especial a la parte de nosotros que mora en las cosas insignificantes; las que causan miedo, odio, escasez y las demás formas de la negatividad. Define un nuevo plano de la existencia que tiene poco que ver con los contratiempos y las luchas cotidianos.

Hay una escuela de psicólogos que cree en la existencia del yo superior y en la influencia que puede ejercer sobre el individuo. Algunos de ellos han denominado a esta tendencia psicológica basada en el yo superior «psicología de la cumbre». Otros, la llaman «psicología transpersonal». Hay también muchos educadores y metafísicos que basan sus experiencias en el dominio de yo superior.

Éstos proponen dominar el yo superior para que sea capaz de un alto grado de sensibilidad y de concordancia con un fluir armonioso del universo. Es el envase de muchas virtudes sublimes: la creatividad, la intuición, la fe, el amor, la alegría, la inspiración, la aspiración, la preocupación por los demás, la gene-

rosidad. Todo lo que nosotros, en lo más hondo de nuestros corazones, querríamos experimentar.

Somos demasiados los que buscamos algo «ahí fuera» para completar nuestras vidas. Nos sentimos enajenados, solitarios y vacíos. Hagamos lo que hagamos, nunca nos sentimos plenamente realizados. Esta sensación de vacío o soledad intensa constituyen la clave para indicar que nos desviamos del curso y que necesitamos corregir nuestra dirección. A menudo, pensamos que la rectificación reside en un nuevo compañero, una nueva casa, un automóvil, un empleo, o lo que sea. No es así.

Creo que lo que buscamos todos en realidad es hallar la esencia divina que hay en nosotros. Cuando estamos lejos de nuestro yo superior, sentimos lo que Roberto Assagioli definió tan adecuadamente como «divina nostalgia». Cuando uno experimenta la sensación de estar extraviado, o de haberse desviado de su curso, lo que se debe hacer es reencontrar el camino de regreso al hogar o simplemente utilizar las herramientas que le indiquen el camino hacia su yo superior... y, así, dejar que vuelvan a fluir los buenos sentimientos.

Usted podría preguntarse dónde se ha estado ocultando su yo superior durante toda su vida. A menudo, oímos las expresiones «cuerpo, mente y espíritu». Se usan para definir todo nuestro ser. La sociedad moderna se ha preocupado en primer término del cuerpo y de la mente. La faceta espiritual, que contiene al yo superior, se ha ido perdiendo, no se sabe cómo, en el camino. Por ahora, existen relativamente pocos lugares que enseñen algo sobre el yo superior. Por eso, no debe sorprender que nos hayamos concentrado casi totalmente en las facetas intelectuales y físicas de nosotros mismos. En realidad, muchos de nosotros ni siquiera nos hemos dado cuenta de que tenemos una vertiente espiritual.

Agréguese a esto el hecho de que a mucha gente ni siquiera le gusta la palabra «espiritual». Se apartan rápidamente apenas se la menciona. La razón es que a menudo se confunde «espiritualidad» con religiosidad y con divinidad. Para los no creyentes la palabra «espiritual» es como una trampa.

Por el contrario, la forma en que usamos esta palabra resultará aceptable para usted tanto si es religioso practicante como si no lo es. Cuando hablo de lo espiritual, me refiero al hogar del yo superior, un lugar interior donde habitan el afecto, la bon-

dad, la plenitud, la alegría y todas las demás cualidades antes mencionadas. Le aseguro que, a menos que usted abra consciente o inconscientemente esa parte espiritual interior, sentirá un perpetuo descontento.

Estoy segura de que todos hemos obrado a veces desde la parte espiritual de nosotros mismos sin ser conscientes de ello. ¿Le ha dado usted algo a alguien y se ha sentido tan bien que ello ha hecho brotar lágrimas de sus ojos? ¿Se ha sentido alguna vez tan abrumado por la belleza de algo, de un crepúsculo o de una flor, que le haya colmado de una sensación de abundancia? ¿Ha profundizado alguna vez más allá de la fea conducta de alguien y ha sentido sólo amor por él al comprender su dolor? ¿Ha derramado alguna vez lágrimas de alegría al ver una película en que uno de los personajes supera un grave obstáculo? Si le han ocurrido algunas de esas experiencias, se podría decir que en esos momentos estaba operando desde el yo superior. Usted ha sido capaz de trascender el mundo de las palabras insignificantes como: «ella ni siquiera me dio las gracias», «él nunca recoge sus calcetines», «¿por qué no me llama por teléfono?» y rozado un mundo de belleza que hay más allá.

Y más aún, se experimenta una increíble sensación de elevación cuando el yo superior personal penetra en el yo superior de grupo. Si su corazón se ha ensanchado en las ceremonias de clausura de las olimpíadas –en que ha tenido la sensación de lo magnífico que sería el mundo de si todos obráramos a una por el bien de todos– ha experimentado la sensación del yo superior de grupo. El poder y el amor que puede engendrar son fenomenales.

Como el lector sabe indudablemente, el poder y hasta el sentido de algo elevado pueden ser engendrados también por el mal. La diferencia es la casi mágica sensación que se obtiene de todas las acciones engendradas por el yo superior que es, en sí, un espacio afectuoso. El poder desde un lugar negativo no alivia nuestra «divina nostalgia». De hecho, nos lleva lejos, muy lejos del hogar. Por eso, cuando el sentido temporal del poder se desvanece, uno se siente perdido, solitario y asustado. Cuando opera desde el yo superior, se siente centrado y pletórico... en realidad, desbordante. Cuando experimenta esa abundancia, sus miedos desaparecen automáticamente.

El yo superior es también el causante de los «milagros» que se producen a veces en la vida: el poder de levantar un coche si

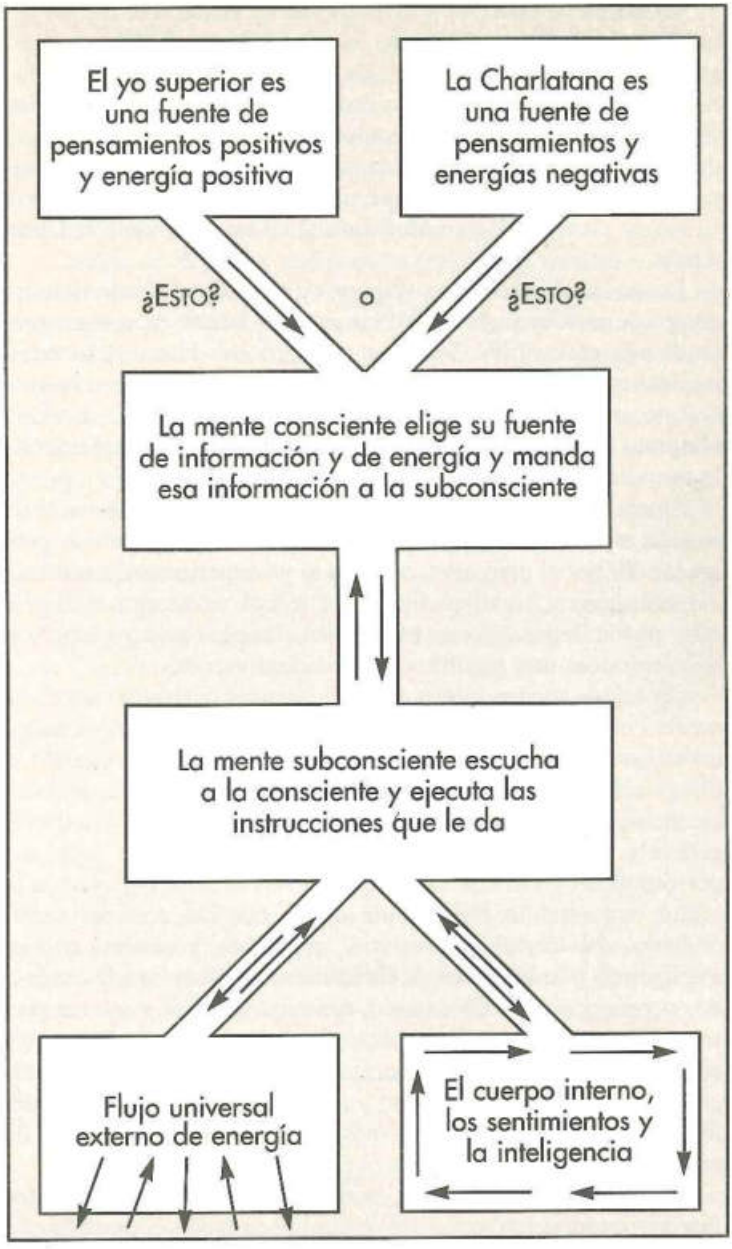
un ser querido queda atrapado debajo o el de ejecutar una tarea monumental que todos habían calificado de «imposible». A menudo se oye decir: «¡No sé cómo lo hice pero lo hice!». Este poder proviene del yo superior.

Ahora que ya conoce a su yo superior, permítame que le presente un modelo ultrasimple de «ser». El modelo que se muestra a continuación no es amplio, no incluye muchas facetas de nuestros mundos interno y externo. Pero sirve para recordarnos que podemos elegir nuestras experiencias de la vida.

La Charlatana, como lo recordará el lector, es la parte de nuestro ser que trata siempre de enloquecernos. Es el sedimento de todos nuestros aportes negativos, desde que nacemos hasta el tiempo presente. Contiene nuestro yo infantil que requiere constante atención y no sabe cómo dar. La mente consciente le envía a la subconsciente órdenes basadas en la información de lo que recibe del yo superior o de la Charlatana. Podemos adiestrarla para elegir lo uno o la otra.

La mente subconsciente es depósito de una enorme cantidad de información. También tiene acceso a la energía universal. Obra a la manera de una computadora, clasificando y encontrando. Por ejemplo, cuando uno no puede recordar un nombre y, de pronto, cuando menos se lo espere, salta desde no se sabe dónde. Su mente subconsciente ha estado trabajando. Recibe sus órdenes de la consciente. No cuestiona ni juzga. No sabe distinguir lo justo de lo injusto o lo sano de lo enfermizo. Recuerde el experimento con el brazo del capítulo 5. Cuando a la mente subconsciente le dicen «Soy una persona fuerte y valiosa», el brazo se siente fortalecido. Cuando se le dice «Soy una persona débil y sin méritos», es mucho más fácil bajar el brazo. La mente subconsciente obedece a lo que le ordena la consciente, sea o no cierto, y aún en el caso de que uno lo crea o no.

Como muestra el cuadro, su mente puede optar por escuchar a su Charlatana cuando derrocha toda clase de negatividad derrotista, o bien optar por escuchar a su yo superior, que se afirma a sí mismo, es afectuoso, generoso y pletórico. Todos los ejercicios y conceptos sugeridos en este libro tienden a lograr que la mente consciente le abra su puerta a la abundancia del yo superior como algo opuesto a la escasez de la Charlatana.


El yo superior es una fuente de pensamientos positivos y energía positiva
La Charlatana es una fuente de pensamientos y energías negativas
¿ESTO?
o
¿ESTO?
La mente consciente elige su fuente de información y de energía y manda esa información a la subconsciente
La mente subconsciente escucha a la consciente y ejecuta las instrucciones que le da
Flujo universal externo de energía
El cuerpo interno, los sentimientos y la inteligencia

La mente consciente, a menudo, no sabe que está regida por la Charlatana. Y hasta cuando lo sabe, está tan habituada a escucharla que, en el curso de los sucesos cotidianos, «olvida» escuchar al yo superior y por eso necesita que se lo recuerden sin cesar. Aquí es donde resultan útiles las afirmaciones, el pensamiento positivo, las grabaciones, los libros, las máximas y las demás herramientas, que usted tiene... para recordarle a su mente consciente que no debe seguir escuchando a la Charlatana.

Como en el caso del yo superior, la Charlatana está siempre dentro de nosotros. ¡Es inútil lamentar el hecho de que aparezca de vez en cuando! *Seguro* que aparecerá. Usted debe comprender que lleva siempre a una Charlatana; pero que al mismo tiempo, para equilibrar, llevará siempre consigo al yo superior. Ninguno de los dos es justo o injusto. Cada cual, simplemente, le proporcionará una experiencia distinta de la vida.

Si usted escucha a menudo a su Charlatana su experiencia de la vida estará determinada por el miedo y usted dejará de progresar. Si, por el contrario, escucha al yo superior, esa experiencia será alegre y fructífera, libre del miedo. Usted, como cualquier otro, puede llegar a ser un experto en escuchar a su yo superior. Sólo entonces será posible una verdadera elección.

¿Por qué suceden tantos acontecimientos positivos cuando la mente consciente opta por obrar desde el yo superior y a la inversa, cuando escucha a la Charlatana? Parece ser que cuando la mente subconsciente recibe órdenes de la conciencia, procura ejecutarlas conectándose interiormente con el cuerpo, la inteligencia y los sentimientos. Por eso, cuando oye decir «soy una persona débil y sin méritos», conecta con su cuerpo y ejecuta la orden, volviéndole físicamente débil; conecta con sus sentimientos, volviéndole depresivo e impotente; y conecta con su inteligencia y le hace pensar estúpidamente. Además, le cargará de energía negativa. En cambio, cuando oye decir «soy una persona fuerte y valiosa», conecta con su cuerpo y lo hace más resistente; conecta con sus sentimientos y le transforma en alguien más seguro de sí mismo y más vital; conecta con su inteligencia y le hace pensar con más claridad. Además, le llena de energía positiva.

Tiene que tener en cuenta, asimismo, que a nuestro alrededor fluye la energía universal sin la cual el mundo no existiría. Al

ejecutar sus órdenes, la energía de la mente subconsciente conecta con esa energía universal, que logra devolver exactamente lo que uno ha «pedido». Si usted dice «soy una persona débil y sin méritos», la energía universal pone en marcha a la mente subconsciente y entrega toda clase de factores negativos. Es entonces cuando se siente menospreciado por los demás, sin poder lograr ninguno de sus deseos y experimentando la sensación de que la vida está plagada de obstáculos insalvables.

Cuando se dice «soy una persona fuerte y de méritos», la energía universal obliga a la mente subconsciente a caminar en esa dirección y entrega toda suerte de factores positivos. La gente respetará entonces su fuerza y le tratará con justicia. Conseguirá todo lo que se proponga. Nada se interpondrá en su camino cuando halle los medios de eliminar obstáculos. La clave está en que su mente subconsciente no juzga, y tampoco lo hace la energía universal.

Los metafísicos citan las Leyes de la Energía Universal. Una de ellas es la Ley de Atracción. Usted puede reconocerla como «lo semejante atrae a lo semejante». Cuando se emite energía negativa... ¿qué se atrae? Energía negativa. Cuando se emite energía positiva... ¿qué se atraerá? Naturalmente, energía positiva. Quizás esto explique con más claridad por qué resulta imperativo adiestrar nuestra mente para que sólo emita pensamientos positivos.

A algunos les costará aceptar la idea de la energía universal. En realidad, no es necesario creer en este concepto para penetrar en el yo superior. Sin embargo, cuando se logra conectar con algo más grande que uno mismo, se siente que ya no tiene que hacerlo todo solo y eso constituye una inmensa liberación. Su sentimiento de poder aumenta considerablemente al tiempo que sus miedos disminuyen. Esto conecta con el miedo del nivel 3: «Temo no poder afrontarlo». Desde la nueva óptica usted puede ver que, con la energía universal de su parte, puede aprender a confiar no sólo en sí mismo, sino también en el universo que le rodea. Esta doble confianza señala en última instancia el fin del miedo.

Unas de las herramientas que utiliza la mente subconsciente para conectarle con lo que busca es su *intuición*. Los extraños mensajes que usted recibe a veces proceden de la mente sub-

consciente que le dice: «¡Lo he encontrado!». Todo aquel que ha experimentado el poder de la intuición no puede negar la existencia de algo que está obrando en nuestro favor. Al aprender a confiar en nuestra intuición, parecen ocurrir «milagros».

Nuestra intuición está trabajando siempre para nosotros... pero, habitualmente, no la escuchamos. Cuando decido empezar a actuar siguiendo la línea de mis pensamientos, empiezan a suceder asombrosas «coincidencias». Mi primera clase sobre el miedo surgió como resultado de mi intuición. En esa época yo tenía una idea vaga de que quería dar un curso sobre el miedo. Lo postergué en forma indefinida, sobre todo porque estaba demasiado ocupada con otros asuntos como para delinear el curso y hallar luego una escuela apropiada para impartirlo. Eso parecía representar demasiado trabajo.

Cierto día, mientras estaba sentada ante mi escritorio trabajando, se me ocurrió un mensaje poderoso que decía: «Ve a la Escuela Nueva». En ese momento no entendí por qué se me había ocurrido. Yo nunca había asistido a la New School for Social Research. No conocía a nadie allí. En realidad, ni siquiera sabía dónde estaba. Por curiosidad, decidí acercarme hasta allí. Le comenté a mi secretaria que iba a la Escuela Nueva y me preguntó por qué. Le contesté: «¡No lo sé!» Me miró con extrañeza cuando yo salía.

Tomé un taxi, que me dejó en la puerta. Cuando entré al vestíbulo, me pregunté: «¿Qué debo hacer ahora?». Vi un indicador con los diversos departamentos enumerados. Mis ojos se detuvieron donde ponía «Relaciones humanas». «Aquí es adonde debo ir probablemente». Mi mente razonó que seguramente yo había sido «enviada» allí para ser contratada. En aquellos tiempos yo era una fanática de los talleres. La idea de dictar cursos en la Escuela Nueva ni se me ocurrió. Encontré la puerta del Departamento de Relaciones Humanas y entré. No había nadie en la entrada. Miré hacia mi derecha y vi a una mujer sentada ante su escritorio. Me preguntó: «¿En qué puedo serle útil?». Intuitivamente, sin pensar en ello, me sorprendí a mí misma diciendo: «Estoy aquí para impartir un curso sobre la manera de vencer el miedo». Sin saberlo, yo hablaba con la directora del departamento, una mujer maravillosa llamada Ruth van Doren. Me miró con asombro y finalmente exclamó: «¡No puedo creerlo! He estado buscando por todas partes a alguien que pudiera

dar clases sobre el miedo y no he podido hallarlo. Y hoy es el último día que me había fijado para mi búsqueda».

Preguntó por mi experiencia laboral y quedó satisfecha de ella. Seguidamente me dijo que debía salir corriendo a tomar un autobús y me pidió que le dejara escrita una breve sinopsis del curso. Lo hice. Me dejó en manos de su secretaria y corrió hacia la puerta, dándome las gracias repetidas veces.

Cuando se fue, quedé paralizada, en estado de *shock*. No había tenido ningún propósito consciente de plantear un curso ese día. ¡Y lo que había imaginado como una tarea ardua de meses, se llevó a cabo exactamente en doce minutos! Ruth van Doren quería algo, yo quería algo y la energía universal nos había reunido. No sé cómo funciona eso. Simplemente, sé que de verdad funciona. Lo asombroso era que yo hubiese llegado a pensar en forma consciente en aquello. Por lógica yo nunca me habría acercado a la Escuela Nueva, sino al Hunter College, donde había asistido a los cursos de graduación superior. Conocía a muchísima gente en ambas instituciones. La Escuela Nueva no se le había ocurrido a mi mente racional.

Vale la pena de hacer notar que impartir ese curso fue una encrucijada de mi vida. Mi experiencia fue tan positiva y tenía una sensación tal de hacer algo «como es debido» que decidí abandonar mi empleo de diez años y hacerme educadora y escritora.

Estoy segura de que el lector habrá oído hablar de ejemplos aún más espectaculares del funcionamiento de la intuición: de vidas salvadas, de gente que se vuelve a encontrar a pesar de enormes dificultades, y otros sucesos sorprendentes. El secreto es que todos tenemos acceso a ese poder intuitivo por el simple hecho de escuchar los mensajes que nos envía la mente subconsciente. Sospecho que funciona basándose en instrucciones que hemos dado cuando no sabíamos que lo estábamos haciendo. Podíamos haberlo olvidado, pero el subconsciente nunca olvida. En realidad, funciona mejor cuando apartamos a nuestra mente consciente de su curso y la dejamos obrar sin ninguna intromisión. Así es cómo obtenemos algunas de nuestras ideas más inspiradas, cuando estamos descansando o haciendo algo distinto de la tarea que exige solución inmediata.

Simplemente, empiece a prestar atención a lo que le dice y obre luego de acuerdo con ello. Si la mente dice: «Llámale de

tal o cual modo», hágalo. Si dice «Ven aquí», hágalo. Si dice «Ve allí», hágalo también. Al principio, uno puede tener dudas de si lo que funciona es su intuición o su Charlatana. Pero siga simplemente las instrucciones y pronto notará la diferencia. Yo actúo siguiendo las órdenes de pensamientos aparentemente «extraviados» que entran en mi mente y después me asombran las conexiones. Hay buenas obras sobre el desarrollo de la mente intuitiva que recomiendo.

He empezado a confiar tanto en mi mente subconsciente que, cuando me preocupa algo, digo simplemente: «Le pido a mi mente subconsciente que encuentre la solución por mí». A partir de ese momento dejo de preocuparme y de pensar en eso. De un modo u otro, fácilmente y sin esfuerzo, la solución aparece. Una manera particularmente eficaz de hacerlo es cuando uno se va adormir. Simplemente, relájese y piénselo. Es probable que duerma mucho mejor.

Cuando se siente contrariado, no deja penetrar al yo superior. Si está alineado o «centrado» como se muestra en el gráfico, lo sentirá fluir armoniosamente.

Cuando uno se mantiene centrado, no hay nada que temer. Usted da entonces salida a su fuente de poder y todo va bien. Pero... ¿cómo puede centrarse, sobre todo cuando se siente contrariado?

Si uno está particularmente afectado por algo –digamos, por ejemplo, por la necesidad de conseguir un empleo que le hace falta desesperadamente– comienza a crecer la ansiedad. Se em-

pieza a sentir que, si no le ofrecen ese empleo, se derrumbará el mundo. Interviene entonces la Charlatana y empieza a enloquecerle, convenciéndole de que es imprescindible para su vida ese empleo y de que, sin él, no sobrevivirá. La Charlatana le está descentrando. Es en ese punto donde usted debe empezar a usar las técnicas que le ofrece este libro.

Empiece por repetir sus afirmaciones. Comience por usar su «vocabulario del dolor al poder» para enfocar la perspectiva correcta. Acompáñese por alguna agradable música relajante o una grabación de meditación guiada. Haga surgir su fuente de poder... el lugar donde puede ver el mundo como algo seguro y confortante. Recuerde sin cesar que es poco más o menos tan realista pensar en forma positiva como negativamente. Y recuerde también el experimento del brazo. Hablarse a sí mismo positivamente da resultado aunque no crea en ello al principio.

Dígase a sí mismo:

Este empleo no lo es todo en la vida. Si no lo consigo, debe ser porque no es el que me conviene. Pero, si me propongo tenerlo, será mío. Ahora puedo relajarme y entregarlo a mi mente subconsciente y a la energía universal. Todas las respuestas que necesito están dentro de mí. Todo lo que sucede tiene su lado bueno. No hay nada que temer.

Mientras usted se dice estas verdades, trabaje la relajación de su cuerpo. Si sigue proporcionándose esas palabras afirmativas durante suficiente tiempo, notará que desciende sobre su cuerpo y su mente una tibia calma y se sentirá a salvo. Cada afirmación positiva la atrae como un imán, cada vez más cerca de su fuente. Usted ha llegado finalmente a la zona de seguridad. Ha salido del paso y no hay nada que temer.

Al principio, puede costarle un poco el retroceso al centro. De modo que búsquese un lugar tranquilo y quédese sentado todo el tiempo que haga falta para que se sienta mejor. La música de meditación le ayudará realmente a ponerse en línea con mayor rapidez. No sólo fija el estado de ánimo y elimina todo ruido extraño, sino que también condiciona para relajarse y sentir su poder apenas la oiga.

Pero ¿Qué podría usted objetar si el problema no fuese su empleo sino su relación?

Esta mujer (u hombre) no es mi vida. Si hemos nacido para estar juntos, lo estaremos. De lo contrario, que así sea. Confío en que mi mente subconsciente y la energía universal están creando la relación perfecta para mí. Puedo seguir confiando en que todo se desarrolla perfectamente. Mi vida está colmada. Mi vida es rica. No hay nada que temer.

Recientemente, mi marido y yo encontramos una casa perfecta para nosotros. Costaba más de lo que estábamos dispuestos a pagar; con todo, hicimos una oferta. Empecé a sentirme obsesionada por la posesión de esa casa. La Charlatana empezó:

Nunca encontrarás el dinero necesario para pagarla al contado. Además, si vendes tus activos, no tendrás en qué apoyarte. ¿Y si después necesitas dinero? Si pierdes esa casa, no hallarás otra tan hermosa. Pero... ¿cómo haremos para reunir ese dinero?

Rápidamente, me relajé y empecé a decirme las cosas positivas que me harían volver al centro como si éste estuviera imantado.

Esta casa no es mi vida. Si estoy predestinada a tenerla, será mía, y el dinero vendrá a nuestras manos fácilmente y sin esfuerzo. Si no ha de ser nuestra, encontraremos otra igualmente hermosa, quizás más aún. Confío en que mi mente subconsciente me dé todas las respuestas que necesito saber. Todo se desarrolla perfectamente. No hay nada que temer.

Toda mi sensación obsesiva cesó y me invadió una tibia calma. Cada vez que vuelve la Charlatana, me obligo a regresar a ese lugar de seguridad y de paz. La casa estaba predestinada a ser nuestra, porque el dinero afluyó a nuestras manos con facilidad y sin esfuerzo. Confiando en el universo, siento que atraigo hacia mí todo lo que necesito para afrontar cómodamente la compra de esta casa.

Estoy convencida de que

Si no enfocamos en forma consciente y consistente
nuestra faceta espiritual,
nunca experimentaremos la clase de alegría,
satisfacción y conexión
que todos estamos buscando

Hace falta práctica. Términos como «estar en el camino» o de entender la vida como un «viaje», se refieren a la incesante vigilia necesaria para adiestrar a la mente consciente a fin de que escuche las lecciones del ser superior que, por la intromisión de la Charlatana, quedan relegadas muchas veces.

Veamos cómo utilizar su cuadrícula para proporcionarle la práctica que usted necesita. Sugiero que uno de los casilleros permanentes de esa cuadrícula sea el yo superior, usando para ello las distintas herramientas sugeridas: las afirmaciones, las grabaciones inspiradoras, la meditación o lo que más efecto tenga sobre usted. La mejor hora para hacerlo es por la mañana, porque eso da el tono para todo el día. Enfoque ese recuadro antes de irse a dormir... dándole quizás instrucciones a su yo superior para hallar la respuesta a algún problema especialmente crucial para usted.

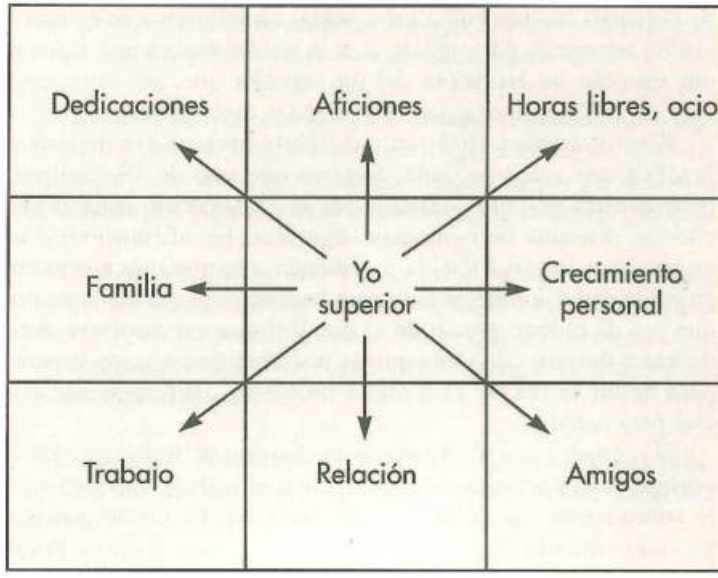
El recuadro del Yo Superior es distinto de todos los demás porque es el sector de la cuadrícula que influye positivamente sobre todos los demás de nuestra vida. Es desde ese sitio elevado, situado por encima de todo lo insignificante, donde uno puede establecer valor esté donde esté y haga lo que haga. Viniendo así desde un lugar espiritual, usted aumenta la calidad de su relación con el resto del mundo: con la familia, el trabajo, los amigos, el crecimiento personal, etcétera. Recordando esto, su cuadrícula debería parecerse la de la página siguiente.

La energía positiva, afectuosa, que fluye desde una espiritualidad acrecentada, se derramará sobre todos los sectores de su vida. Los que han descubierto ya su yo espiritual comprenden de qué les hablo. Y a todos los que aún no lo han hecho, les espera un verdadero deleite.

El cuadro del aporte puede servir para mantenerle a usted en línea. Cuando se vea envuelto en una energía superior motivada por el yo superior de grupo, se verá imbuido de poder y decisión. Eso ayuda a contribuir a algo en lo que uno cree con toda

su alma. Servirá para recordarle que tiene mucho que dar, aunque no lo crea. Recuerde: el «Obre como si» funciona, lo crea usted o no.

La cuadrícula de la vida con espiritualidad



La finalidad de este libro no es explicar el mundo de lo espiritual. Lo que confío en lograr, sin embargo, es aumentar su necesidad para que usted esté ansioso de aprender más. Le propongo contemplar las leyes del universo tal como las han postulado los metafísicos. Aquí sólo le he dado una, pero hay muchas otras. No se deje impresionar por la palabra «metafísica»; simplemente, significa el estudio de lo que está más allá de lo físico.

Las leyes metafísicas son asombrosamente simples de comprender y pueden aclarar muchas confusiones sobre cómo funciona el mundo. Pueden ayudarnos a establecer una confianza mucho mayor en nosotros mismos y la fe en el universo... lo

cual, desde luego, es el antídoto del miedo. Estas leyes exigen una práctica de toda una vida, como todos los demás aspectos de este libro, pero nos darán una idea de la dirección que debemos tomar. Los religiosos y/o creyentes podrán fácilmente incorporar esas ideas a sus creencias. Y, como ya apunté anteriormente, si no es creyente, esas leyes son igualmente válidas.

Es además de gran interés estudiar detenidamente la obra de C. G. Jung y de Roberto Assagioli, ambos grandes pensadores en la rama de la psicología transpersonal. Assagioli es el fundador de la psicosíntesis, un modelo asombroso de autointegración y autorrealización. La psicosíntesis utiliza muchas técnicas que resultan valiosas para liberarnos de los condicionamientos del pasado, solucionando conflictos internos (del tipo de «quiero que me cuiden» versus «quiero ser totalmente independiente») y despertar nuestros poderes afectivos y creadores.

Una de las herramientas poderosas usadas por los practicantes de la psicosíntesis y otras disciplinas es la *visualización guiada*. Ésta puede ser una de las fórmulas más eficaces de llegar rápidamente al yo superior. Se han escrito muchos libros maravillosos sobre el tema y vuelvo a sugerirle que los lea. Pero, para conocer realmente el poder de la visualización guiada, usted debe experimentar una cualquiera. Por eso, le aconsejo que se apunte a un taller de visualización guiada o compre grabaciones adecuadas. La lectura le proporcionará una forma de comprensión, pero asistir a un curso proporciona la experiencia... una diferencia de peso, por cierto.

En suma, una visualización guiada requiere que uno cierre los ojos, relaje su cuerpo y escuche a la persona que le da instrucciones. Se utiliza el poder de la imaginación para ver la vida como se la vería si uno escuchara solamente a su yo superior. Por lo general, su imaginación está enganchada a la Charlatana y a menudo las únicas cosas que puede evocar son imágenes vulgares y a veces horribles. En el caso de las visualizaciones guiadas, usted puede aprender a apartar por un momento a la Charlatana, experimentar sus sentimientos y ver cuadros mentales que nunca ha sentido o visto aún. Esos cuadros son a menudo tan hermosos que uno acaba casi derramando lágrimas de alegría. Hasta los cuadros negativos que aparecen son valiosos; con frecuencia, revelan percepciones que usted se ha estado ocultando a sí mismo.

Hay personas a quienes les cuesta crear cuadros visuales y para ellos las visualizaciones guiadas no son eficaces. Si usted es una de esas personas, no se preocupe. Simplemente, utilice las otras herramientas –tales como las afirmaciones– para ayudarse a encontrar su camino al yo superior. Pero le sugiero que ensaye previamente las visualizaciones.

Puede resultarle muy eficaz que lea en voz alta las visualizaciones y las grabe en cintas, usando la voz más sugerente que sea capaz de proferir. Si escucha las grabaciones de visualización de otros, usted obtendrá una sensación de la sincronización requerida entre las frases para producir el efecto total.

A continuación, damos una versión abreviada de una visualización guiada que uso en mis clases y en mi grabación *The Art of Fearbusting* (El arte de conjurar el miedo).

Siéntese en un cómodo sillón de respaldo recto, con los pies en el suelo y las manos cómodamente relajadas sobre el regazo. Usted no tiene que hacer nada más que escuchar mis instrucciones y dejar que aflore lo que se le ocurra. No hay una manera correcta o incorrecta de hacer una visualización. Acepte simplemente lo que le llegue.

Cierre los ojos... y manténgalos cerrados durante toda la visualización. Respire hondo... aspire toda la energía afectiva del universo... y espire toda su energía afectiva hacia él... Una vez más... adentro... y afuera. Y otra vez... adentro... y afuera. Sienta lo agradable que es empezar a relajarse totalmente. Empiece por la parte superior de su cabeza y siga hasta sus pies... Relájese. Suelte sus músculos... entre los ojos... en sus mejillas... su boca... su cuello... sus hombros... su espalda... sus brazos... su pecho... su vientre... su nalgas... sus piernas... sus pies.

Abandónese totalmente, eso es todo... verificando cualquier parte de su cuerpo que pueda contener aún tensión... y relájela.

Ahora, quiero que piense en un objetivo que tenga en la vida... un objetivo específico... hacia el que no puede avanzar a causa del miedo.

Ahora lo que quiero que haga es imaginarse a sí mismo acercándose a ese objetivo «como si» no tuviera miedo.

Quiero que se vea a sí mismo acercándose a ese objetivo con

un sentimiento de poder y confianza en sí mismo... confianza en que todo irá muy bien...
¿Qué haría usted... si no tuviera miedo?
Véase a sí mismo... ¿Qué haría ahora... si no tuviera miedo?
Mire a la gente que le rodea... ¿Cómo se relaciona con ella... sin miedo?
¿Cómo se relacionan ellos con usted?
Disfrute simplemente de ese sentimiento de poder y sienta su capacidad de amar... y de contribuir...
Y sepa que ese sentimiento está siempre dentro de usted... es siempre una parte de usted.
Y que usted puede avanzar en la vida con ese poder y esa confianza.
Véase a sí mismo... actualizando su objetivo... con su poder... con su confianza... con su amor... y con su participación.
Y, lentamente... empiece a llevarse a sí mismo de regreso a la habitación... sabiendo que dispone de ese poder. Apenas empiece a obrar... el poder se presentará.
Vuelva a su sillón... tome conciencia del cuarto... escuche los sonidos que hay a su alrededor... y cuando esté preparado, abra los ojos... no hay necesidad de darse prisa. Cuando esté preparado, abra los ojos.
Desperécese y sienta lo delicioso que es su poder. Está ahí, al alcance de su mano.

Le sugiero que usted o alguien que a usted le parezca más adecuado, con voz suave, reproduzca esta visualización en una grabadora, dejando un amplio espacio de tiempo entre cada instrucción, para permitir que su imaginación elabore detalles y sentimientos en las diversas escenas.

Para los alumnos que participan juntos en una visualización, esto es muy poderoso. Muchos han informado que, la primera vez, pudieron ver el aspecto que tiene el mundo cuando se mira sin miedo. Agregaron que, cuando alejaron el miedo, apareció en su lugar el amor. Les asombró lo bello que parecía el mundo y cuánto querían ser generosos con la gente que les rodeaba. Si usted no tiene el concepto de lo bello que puede parecer el mundo sin miedo, es difícil saber qué busca. Cuando se le revela esa visión, es mucho más fácil seguir el camino justo. Usted sabe cuándo está a tono con el yo superior y cuándo no lo está.

Las visualizaciones pueden ser utilizadas también para hallar respuestas a las preguntas sobre el sentido y la finalidad de su vida, aclarar los objetivos de la misma o revelar las verdades importantes que usted se oculta a sí mismo. Tienen muchísimas aplicaciones y ofrecen percepciones increíbles... hasta tal punto que constituyen herramientas valiosas muy empleadas por educadores y terapeutas.

Le he presentado un cúmulo de ideas y de herramientas, pero para hacerlas funcionar con eficacia se requiere su confianza. A menudo me han pedido que pruebe que todo lo que enseño es cierto. Sólo puedo contestar que ciertas cosas no pueden probarse... al menos, por ahora.

No puedo probar que existe un yo superior. No puedo probar que estamos conectados con una maravillosa fuente de energía generadora, curativa. No puedo probar que la mente subconsciente puede hacer «milagros» tanto en el mundo interior como en el exterior. No puedo probar que todas las herramientas que he dado funcionan. Pero sé que cuando utilizo esos conceptos como modelo para mi vida, mis experiencias se ven transformadas y me siento completamente enamorada de la vida y de todo lo que abarca... de todo. No puedo probar que tengo razón, pero tampoco *puede probar nadie que estoy equivocada*. Como señalaba Hugh Prather en su libro *There is a Place Where you are not Alone:*

¿Por qué empeñarse en tener razón
en vez de ser feliz
aunque no se tenga razón?

Habiendo experimentado la vida desde los opuestos puntos cardinales que son la Charlatana y el yo superior, elijo sin dudar este último. Haré todo lo que sea necesario para abrirme cada vez más a una mente y un corazón llenos de amor, alegría, creatividad, satisfacción y paz. Ése es mi objetivo y, utilizando las técnicas mencionadas en este libro, he viajado muchos kilómetros hacia ese objetivo. Espero avanzar aún muchos más. Confío en que nos encontraremos en el camino... si es que no nos hemos encontrado ya.

Cuando estoy sintonizado con mi Charlatana	*Cuando estoy sintonizado con mi yo superior*
Trato de controlar	Confío
No me valoro	Me aprecio
Necesito	Amo
Soy insensible	Me preocupo
Estoy estresado	Estoy en paz
Estoy bloqueado	Soy creativo
No sé qué cuento	Cuento
Rechazo	Atraigo
Tomo	Doy y recibo
Estoy aburrido	Estoy involucrado
Estoy vacío	Estoy pleno
Dudo	Confío
Estoy insatisfecho	Estoy satisfecho
Tengo una visión estrecha	Tengo una visión amplia
Espero y espero	Vivo ahora
Soy impotente	Soy servicial
Nunca disfruto	Estoy alegre
Siempre estoy desencantado	Acepto las cosas como son
Siento resentimiento	Perdono
Estoy tenso	Estoy relajado
Soy como un robot	Estoy vivo
Pasan de largo junto a mí	Me gusta envejecer
Soy débil	Soy poderoso
Soy vulnerable	Estoy protegido
Estoy desviado	Estoy en el camino
Trato de controlar	Dejo hacer
Soy pobre	Tengo tanto
Estoy solo	Estoy conectado
Tengo miedo	*Estoy excitado*

12

HAY TIEMPO DE SOBRA

Ahí está usted sentado... con toda la información necesaria sobre la manera en que puede hacerse fuerte frente a todos sus miedos. ¿Y ahora, qué? ¿Qué puedo decirle para ayudarle a mantenerse en su curso y continuar con el tramo siguiente de su viaje? En primer lugar, el estímulo y la motivación que usted ha recibido de este libro estarán siempre aquí cuando los necesite. Cuando note que se desvía de su curso o se siente golpeado por fuerzas externas, vuelva y relea las partes que le hacen sentirse bien... de manera que una simple mirada a su biblioteca le recuerde la gran variedad de posibilidades disponibles para ayudarle en su viaje.

La mayor parte de las trampas que se presentan cuando usted atraviesa por la vida son debidas a la impaciencia. Recuerde que estar impaciente es, simplemente, una manera de castigarse a sí mismo. Crea tensión, insatisfacción y miedo. Siempre que su Charlatana le haga sentirse impaciente, pregúntele: «¿A qué viene tanta prisa? Todo va perfectamente. Tranquila. Cuando esté listo para avanzar, avanzaré. Mientras tanto, asimilo todo lo que hago y voy aprendiendo».

Cuando despertamos al poder interior potencial, nuestro impulso es aferrarlo «con rapidez». Cuanto más aferramos, más parece eludirnos. No hay prisa. Hay rápidos –y maravillosos– seminarios, talleres, libros y grabaciones que le proporcionan a uno herramientas, pero no son herramientas rápidas. Están preparadas para ser usadas a lo largo de toda una vida.

Comparo nuestra impaciencia con un incidente ocurrido con mi hijo cuando era muy pequeño. Le mostré cómo se podía plan-

tar una semilla en una maceta y le expliqué que pronto surgiría de allí una hermosa flor. Le dejé con su tiesto y me fui a hacer otras cosas. Mucho después, volví al cuarto de mi hijo y vi que había puesto una silla delante de la maceta y estaba sentado mirándola. Le pregunté qué estaba haciendo y me dijo: «Espero a que aparezca esa flor». Comprendí que yo había olvidado darle algunos detalles en mi explicación. De modo que no permita que le hagan lo mismo.

A menudo, cuando estamos decepcionados pensando que no aprendemos nada de nuestros esfuerzos, en realidad están ocurriendo cambios en nosotros. Los advertimos mucho después de su aparición. Finalmente, mi hijo tuvo su flor. Un buen día, se despertó y la flor estaba ahí. Aunque no parecía que hubiera estado sucediendo algo, sí pasaba. Y lo mismo le pasa a usted.

Un día, eché un leño sobre las brasas de un fuego que se estaba apagando y volví al libro que leía. De vez en cuando, miraba el fuego y notaba que aún no había llama. Ni siquiera había aparecido el humo que a menudo indica que se acerca el fuego. Luego, mientras yo miraba fijamente el fuego aparentemente apagado, las llamas estallaron repentinamente alrededor del leño. La paciencia significa saber que algo sucederá... y dar tiempo para que suceda.

También requiere confianza en que todo se desarrolle perfectamente. ¿Qué quiero dar a entender con la palabra «perfectamente»? He terminado por creer que sólo hay dos clases de experiencia en la vida: las que provienen de nuestro yo superior y las que tienen algo que enseñarnos. Reconocemos en las primeras una pura alegría y en las segundas una lucha. Pero ambas son perfectas. Cada vez que enfrentamos una gran dificultad, sabemos que hay algo que no hemos aprendido aún y que el universo nos da entonces la oportunidad de aprender. Si vivimos la experiencia recordando esto, todo el victimismo pierde su sentido y nos permitimos decir sí. Por eso, suceda lo que suceda en determinado momento de su vida, recuerde que todo es perfecto.

Mientras usted pueda recordar que la vida es un proceso permanente de aprendizaje, no experimentará la desagradable sensación de que no ha conseguido algo aún. Mi experiencia de estos últimos años me ha demostrado que gran parte de la alegría de la vida es el desafío de imaginárselo todo. Nada es tan satis-

factorio como los momentos de irrupción en que uno descubre algo sobre sí mismo y el universo que agrega una pieza más al rompecabezas de la vida. La alegría del descubrimiento es deliciosa. No sé de ningún explorador que, una vez logrado su objetivo, no haya querido ir más allá y explorar más.

El desafío consiste en permanecer en el camino del yo superior. Se trata de un viaje mucho más agradable que cualquier otro que uno haya optado por seguir. Usted sabrá que está en el buen camino por su manera de sentir. Confíe en sus sentimientos. Si el camino que usted sigue no le brinda alegría, satisfacción, creatividad, amor y serenidad, no es el verdadero. Dígase a sí mismo: «Bueno, ya he intentado éste y no es el que debo seguir. ¿Qué otro puedo intentar?». No se deje engañar por la idea de que, cambiando lo externo, lo interno cambiará. El proceso es a la inversa.

El camino que requiere cambio es el que tenemos en la mente. Esto no significa que, cuando se haya encontrado finalmente con el yo superior, no quiera cambiar también aspectos en su mundo físico, pero donde han de cambiarse antes es en su mente... Entonces, vendrá todo lo que deba ser.

El camino es como la experiencia de trepar a una montaña. La ascensión es difícil. Pero cada vez que uno se detiene para mirar a su alrededor, el paisaje se vuelve más espectacular. Uno ve una gran extensión, y los detalles del mundo, allá abajo, desaparecen a medida que se percibe cada vez más el conjunto. Cuando se sigue ascendiendo, uno se libera de la sensación de gravedad. Se siente más leve, más libre. Y es impulsado más arriba por la creciente belleza de lo que ve.

Desde este punto estratégico, uno se vuelve también más compasivo. Pueden desagradarle intensamente algunos individuos por su cruel conducta. Pero, esos individuos también son algo más que su fea conducta. También ellos tienen un magnífico lugar interior, que no han descubierto aún. De ahí que uno empiece por sentir su tristeza y no tenga necesidad de ser tan severo en su juicio.

El viaje hacia arriba no es siempre una ascensión incesante. Uno puede subir, detenerse y descansar, reponer fuerzas. Lo mismo sucede con el viaje espiritual. A veces, puede parecer que uno ha dejado de crecer. No hay tal cosa. Uno, simplemente, consolida su información.

Algo de lo que uno aprende puede requerir que abandone las creencias y la conducta que han formado parte de su existencia desde que nació. A veces, experimentará una sensación de «¡vaya, era eso!» y la revelación aparecerá como un fogonazo. En realidad no es así. Esas repentinas percepciones son el resultado de todo lo sucedido antes. Su mente subconsciente, como la computadora, busca y clasifica dentro de sus conocimientos y, cuando uno menos lo espera, vuelve con la respuesta. Esas percepciones aparecen más a menudo, con todo, cuanto más adelantado está uno en el viaje. La mente subconsciente renuncia a su resistencia a las nuevas maneras de pensar. Desarrolla más confianza. Las etapas iniciales son las más difíciles y exigen la máxima concentración.

A veces, cuando uno cree que, finalmente, «lo tiene», la realidad interviene para mostrar que no es así. He adoptado una frase de Lena Horne, que mantiene viva mi humildad: «He llegado desde lejos... creo». He aprendido que siempre hay algo más que aprender. Y la experiencia es nuestro mejor maestro.

Por eso, estoy tan enamorada del proceso de envejecer. La juventud rara vez comprende lo que la edad nos permite conocer. Necesitamos pasar por muchas experiencias de la vida antes de que su poder interior aparezca en todo su esplendor. Y mientras nos veamos como seres que se van desarrollando, no hay deseos de volver atrás un solo día... y la edad se convierte entonces en algo hermoso.

Uno de mis relatos favoritos, que refleja el sufrimiento y el éxtasis de nuestro viaje, es *The Velveteen Rabbit* de Margery Williams. En ese relato, dos juguetes, el Caballo y el Conejo, hablan de la posibilidad de convertirse en seres reales:

–¿Duele eso? –preguntó el Conejo.
–A veces –dijo el Caballo, porque siempre decía la verdad–. Cuando uno es real, no le importa que le lastimen.
–¿Sucede eso de golpe, como cuando a uno le dan cuerda? –preguntó el Conejo– ¿O poco a poco?
–No sucede de golpe –dijo el Caballo–. Uno se vuelve así. Se tarda bastante. Por ese motivo, eso no le sucede a menudo a los que se rompen con facilidad o que tiene hilos que se pueden cortar y que deben ser cuidados en extremo. Por lo

general, cuando uno es real, le han arrancado la mayor parte del cabello y se le caen los ojos y se le aflojan las articulaciones. Pero esas cosas no tienen ninguna importancia, porque cuando uno es Real no puede ser feo, salvo para la gente que no comprende.

Uno tiene tantas posibilidades y tantos retos ante sí... A veces, experimenta la agradable sensación de estar en la corriente. Otras, la tortura de estar fuera de curso. Recuerde que usted no está solo. Éste es un mundo lleno de sistemas de apoyo que están a nuestro alcance para que los utilicemos cuando nos sentimos afectados por las experiencias de la vida. Uno de mis alumnos me dijo: «¡Leo y releo y supongo que algún día uno de esos libros prenderá en mí!». «Nada de eso –le expliqué– *¡Nada prenderá si tú no te implicas! ¡Tómalo!*»

Y lo mismo sucede con este libro y todas las fuentes que hay al alcance de usted. ¡No espere que eso prenda en usted! ¡Empréndalo! Úselo, vívalo. Asimílelo. Si no usa el músculo que le eleva hasta su yo superior, se debilitará... como se debilita su cuerpo cuando no es utilizado. Si cree que necesita ayuda adicional apele a un profesional. Apele a la acción. Nada trabajará por usted si usted no trabaja por ello.

Dígale sí a la vida. Participe. Muévase. Obre. Escriba. Lea. Firme. Tome posiciones. O haga lo que deba. Como lo expresó Rollo May en su libro *Man's Search for Himself:* «Todo organismo tiene una y sólo una necesidad central en la vida: la de llenar sus propias potencialidades».

Rollo May asegura también que la alegría es el resultado de usar las facultades de uno al máximo y por esa razón, la alegría y no la felicidad es el objetivo de la vida.

¿Y qué es la alegría? Es algo que expresa la efervescencia de la parte espiritual de nuestro ser. Se caracteriza por su levedad, su humor, su risa y su regocijo. Hágase más liviano. Si ha estado cerca de una persona centrada y vital, le habrá impresionado su humor y su capacidad de reírse de sí misma. Toda la fragilidad ha desaparecido y sólo queda la fluidez.

Me tomé tiempo cuando estaba redactando este capítulo para juntar las manos sobre todos los hechos de América. Mientras todos estábamos cantando la canción tema, «Junte las manos

sobre América», observé los rostros que me rodeaban. A pesar de los pocos instantes transcurridos, todos los participantes *sabían* que ya eran algo distinto. Aquello se reflejaba en sus semblantes. Muchos lloraban de alegría. ¡Es tan agradable formar fila con otros con una finalidad elevada! *Involucrarse es disminuir nuestro miedo*. Nos volvemos más grandes, nos alejamos «de este febril, egoísta y pequeño terrón de achaques y dolores que se queja de que el mundo no se consagre a hacerle feliz». Penetramos en un verdadero *status* de adulto, donde tenemos tanto que darle al mundo.

¡Comprométase, pues! Comprométase a dejar atrás el miedo y a convertirse en algo más de lo que es en este momento. El ser humano que podría ser resultaría absolutamente colosal. Usted no necesita cambiar lo que está haciendo. Simplemente, comprométase a aprender a llevar a todo lo que haga en la vida la afectuosa y poderosa energía de su yo superior. Tanto si usted es cajero de un banco, o si es un ama de casa, o ejecutivo en una empresa, o estudiante, o barrendero, o maestro, o productor cinematográfico, o vendedor, o abogado, o lo que sea... de todas formas le corresponde dar. Cuando se vive de esa manera, momento a momento, día a día, en un tiempo perfecto, usted verá que se acerca cada vez más al hogar. La paradoja consiste en que, cuanto más se acerca al hogar, puede empezar a hacer lo que quiera e ir donde quiera sin miedo. La «divina nostalgia» desaparece cuando encuentra el lugar donde todos estamos conectados como afectuosos seres humanos. Cueste lo que cueste llegar hasta allí, **aunque sienta miedo... hágalo igual.**

ÍNDICE

ÉXITOS DE AUTOAYUDA

Aparte de su vida el miedo y acceda a su Yo Superior para encarar la vida con optimismo y una actitud más positiva.

Tras el extraordinario éxito editorial de *Aunque tenga miedo, hágalo igual,* Susan Jeffers propone en este libro un enfoque más práctico con multitud de ejercicios, afirmaciones y consejos para lograr apartar de nuestra vida las actitudes derrotistas, el miedo al futuro y las dudas que nos atenazan en cada nuevo reto. Pierda definitivamente el miedo a:

- Tomar decisiones equivocadas.
- Iniciar una relación que pueda acarrearnos dolor o pérdida.
- El deterioro físico y el envejecimiento.
- La soledad y el aislamiento social.

ISBN: 84-7927-650-9

ÉXITOS DE AUTOAYUDA

Un libro que te inspirará y te motivará a emprender los cambios que necesitas hacer en tu vida.

Recuperar tu autoestima puede ser realmente sencillo si te decides a aceptarte tal y como realmente eres y a dejar de comportarte de un modo autocrítico y destructivo. Renovador y motivador, este libro te enseñará cómo extraer el máximo provecho de tus cualidades innatas. Innumerables ejercicios orientados a la práctica personal te servirán para reconstruir tu autoestima e iniciar el control de tu propia vida.

- Aprende a escucharte y confía en tu intuición personal.
- Equilibra tu estilo de vida eliminando el estrés.

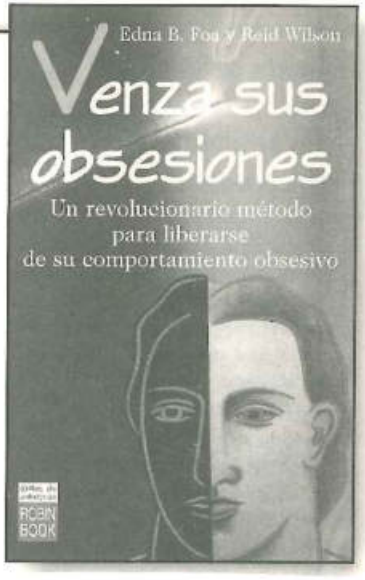
EXITOS
DE AUTOAYUDA

Un revolucionario programa de autoayuda para liberarse de su comportamiento obsesivo

Si se encuentra atormentado por pensamientos no deseados y perturbadores, o se siente compelido a proceder de acuerdo con pautas rígidas, tome medidas para reducir su angustia. Quizás usted sea una de los millones de personas que padecen el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

Los síntomas de este trastorno pueden ser tan leves como dudar de haber desenchufado la plancha antes de salir de casa, o tan serios como experimentar la urgencia de lavarse las manos a todas horas. Pero cualquiera que sea su grado, el TOC resulta penoso e inquietante, y puede llegar a desorganizar la vida o malograr sus relaciones más importantes.

SBN: 84-7927-553 7

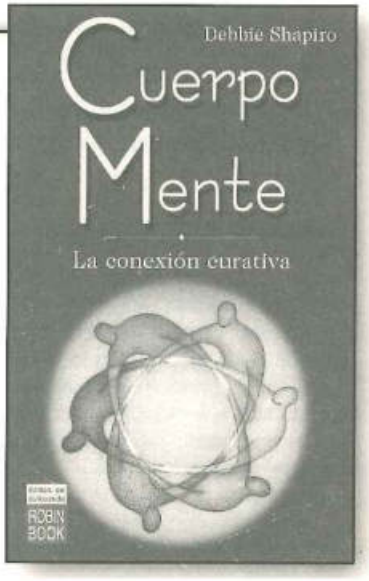


ÉXITOS
DE AUTOAYUDA

Descubra el origen psicológico de sus dolencias y cómo hacer más sana su vida

Un libro que presenta una nueva y sorprendente investigación sobre la relación existente entre el cuerpo y la mente, que demuestra cómo influyen en nuestra salud física y mental las actitudes conflictivas, los temores y los sentimientos reprimidos. Asimismo, explica cómo nuestros estados emocionales pueden favorecer todo tipo de enfermedades: hipertensión arterial, disfunciones cardíacas, trastornos nerviosos... e incluso el cáncer.

La autora nos muestra cómo, a través del descubrimiento y la comprensión de los mensajes que encierran los desórdenes físicos, podemos llegar a conocernos mejor a nosotros mismos.



ÉXITOS DE AUTOAYUDA

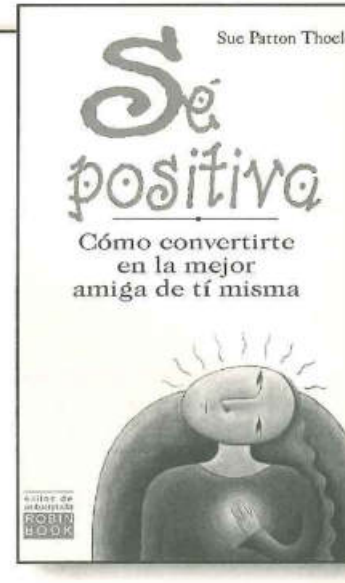
Conviértase en la mejor amiga de sí misma

Este libro especialmente dedicado a la mujer contiene gran número de ejercicios y meditaciones que ayudarán a las mujeres a confiar en su sabiduría intuitiva y a mejorar psicológica, emocional y espiritualmente para vivir una vida completa y feliz.

Un libro-guía ideal para las mujeres que les ayudará a:

- Sentirse más seguras.
- Superar sus miedos y temores.
- Aceptarse tal como son.
- Descubrir su propio valor.

ISBN: 84-7927-551-0



ÉXITOS DE AUTOAYUDA

Una completa guía para el tratamiento mental de: resfriado común, jaquecas, depresión, ansiedad, obesidad y mucho más.

El Dr. Gerald Epstein ha estudiado exhaustivamente la acción de la mente sobre los mecanismos fisiológicos y ha perfeccionado técnicas revolucionarias para aplicar estos nuevos conocimientos a la preservación y recuperación de la salud y el bienestar.

- Descubra la acción terapéutica y preventiva de las emociones, las sensaciones y las imágenes.
- Aprenda a inducir visiones curativas.
- Sepa cuáles son las condiciones ideales para realizar ejercicios de visualización.
- Sepa cuál es la visualización indicada para cada enfermedad.

ÉXITOS DE AUTOAYUDA

Un método práctico para disfrutar de la vida

El optimismo puesto en acción para conquistar el éxito y la salud.

No hay límites para lo que uno puede conseguir si programa su mente de manera adecuada.

Este libro expone una serie de ideas y ejercicios prácticos que nos ayudarán a eliminar los obstáculos y a conquistar el control de nuestro propio futuro mediante:

- la elaboración de un programa adaptado a la personalidad de cada individuo,
- la superación del estrés en la vida doméstica y en el trabajo,
- la toma de contacto con los sentimientos interiores y la eliminación de los pensamientos negativos.

ISBN: 84-7927-552-9

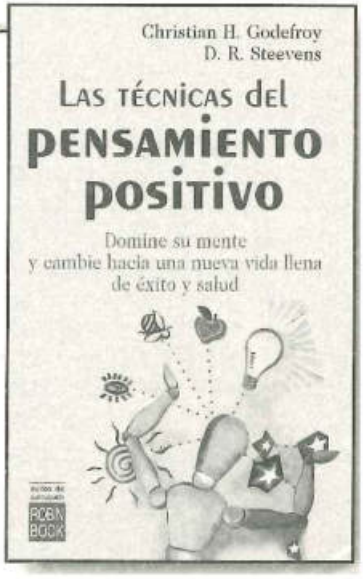
ÉXITOS DE AUTOAYUDA

Aprenda a utilizar el poder de su mente para mejorar su vida y su autoestima

¿Somos verdaderamente conscientes de hasta qué punto el poder de nuestra mente puede influir en nuestras acciones futuras? Este libro le ayudará a cambiar su vida a través de sencillas prácticas mentales.

- Un completo análisis que le revelará sus poderes mentales latentes y le mostrará cómo utilizarlos.
- Fórmulas para controlar los malos hábitos, como el de fumar, comer o beber en exceso.
- Un sencillo método para conseguir el estado de autohipnosis.

Pautas seguras para mejorar su vida sexual y emocional.



Sea quien quiere ser y viva la vida del modo que realmente desee vivirla. Libérese del miedo que le atenaza.

Cuando corremos un riesgo, cuando nos adentramos en territorios poco familiares o nos enfrentamos al mundo de una forma nueva, experimentamos miedo. Y, muy a menudo, ese miedo evita que progresemos en nuestra vida. Para que esto no suceda, lo mejor que podemos hacer es explorar los obstáculos que nos impiden vivir a nuestra manera, evitar elegir el camino más cómodo y aprender a identificar las «excusas» que nos hacen resistirnos a cualquier cambio.

Las técnicas explicadas en este libro son auténticas herramientas de fácil aplicación y de gran eficacia para:

- Controlar la propia vida y vencer al miedo.
- Cambiar la forma de pensar y eliminar la ira y el resentimiento.
- Encontrar el trabajo deseado.
- Crear relaciones positivas con los demás.
- Afrontar las situaciones con fuerza y seguridad en sí mismo.

En definitiva, un libro ameno y práctico que le permitirá dominar sentimientos tan frustrantes como los que genera el miedo.

Susan Jeffers es doctora en psicología por la Universidad de Columbia y ejerce su profesión privadamente en Los Ángeles. Reconocida experta en relaciones interpersonales, está considerada como una de las mejores autoras de autoayuda del mundo. Ofrece conferencias y seminarios, y participa habitualmente en los medios de comunicación. En esta misma editorial ha publicado también, con notable éxito: *Tú eres un mimado... pero no por mi culpa; Aunque parezca difícil, sí puede hacer amigos; Aunque sean odiosos, ámelos igual; Gozar de la vida en tiempos de crisis; Pensamientos de poder y amor* y *Mensajes con amor.*

Un gran éxito de autoayuda

éxitos de autoayuda
ROBIN BOOK

www.robinbook.com

ISBN 84-7927-582-0
9 788479 275822