

PEQUEÑAS BATALLAS, GRANDES CONQUISTAS

REFLEXIONES BREVES PARA LÍDERES, PADRES
Y PERSONAS QUE NO SE RINDEN

JOSÉ LUIS CASTAÑEDA

Pequeñas batallas, grandes conquistas

Reflexiones breves para líderes, padres y personas que no se rinden

Autor: José Luis Castañeda Lerma

Este eBook ha sido desarrollado por José Luis Castañeda como parte del compromiso de Sicap-Instituto con la formación y capacitación profesional.

Conoce más sobre nuestros programas en www.sicap-instituto.com

Introducción

A ti, que has abierto este libro: gracias.

No estás frente a un tratado, ni ante grandes verdades absolutas. Lo que vas a encontrar aquí es mucho más sencillo y, quizá por eso, más valioso: reflexiones cotidianas escritas desde la vida real, esa que se vive entre el trabajo, la familia, los cansancios, los tropiezos y, también, los momentos de paz.

Durante años he tenido el privilegio de formar líderes, padres de familia, supervisores, jóvenes inquietos y ejecutivos saturados. Y también de escucharlos. Lo que he aprendido de todos ellos es que las batallas importantes no siempre son las grandes: son las pequeñas que se libran cada día.

El título de este libro lo dice todo: “Pequeñas batallas, grandes conquistas”. Porque muchas veces se trata solo de levantar la vista, volver a empezar, decir una palabra amable cuando no apetece, ordenar el cajón, escuchar al otro de verdad, no posponer más lo que hay que hacer.

Los textos que aquí se reúnen han sido escritos a lo largo del tiempo, en distintos contextos, pero con una misma intención: acompañar. A veces incomodan un poco (como los amigos que te dicen lo que necesitas oír), otras reconfortan, y muchas veces, simplemente, invitan a pensar.

No tienes que leerlos en orden. Puedes abrir el libro donde quieras. Solo te pido una cosa: que lo leas como quien escucha una conversación serena, sin prisa, con el corazón abierto y, si se puede, con una sonrisa al final.

Bienvenido de nuevo. A tu historia. A tu lucha. A tus conquistas.

José Luis Castañeda Lerma

Índice

I. Vivir con sentido: el presente como punto de partida	4
Pasado, presente y futuro.....	5
Cada día: su propio afán	8
Optimismo, optimismo, optimismo	10
Estar ¡hasta las narices!	12
La satisfacción del deber cumplido	14
Una historia de recomienzos	16
II. Forjar carácter: voluntad, temple y decisión	18
Voluntad, el "músculo" dormido	19
Hacerse un poco de violencia.....	21
De "carácter fuerte"	23
Cuando los propósitos fallan	25
Dueño de ti mismo, actuando con señorío	28
III. Humanidad en construcción: emociones, sentido y profundidad.....	30
El camino a la Felicidad	31
Sentimientos y algo más... ..	33
Puedes estar en esta situación y no darle importancia	35
La superficialidad: producto del siglo 21	37
IV. Lo que hacemos habla: hábitos, virtudes y coherencia	39
El Orden, tu mejor amigo	40
El impacto de la objetividad.....	42
Escucha y Verás.....	45
Tus hechos también comunican	47
Nota final al lector	49

I. Vivir con sentido: el presente como punto de partida

La vida no se administra en bloque, sino en momentos. En esta sección se habla del tiempo no como recurso abstracto, sino como una invitación al presente: al ahora que construye futuro. Aquí hay serenidad, realismo y una mirada honda al día a día.

Pasado, presente y futuro

Desde pequeños te enseñaron a conjugar los verbos en sus diferentes tiempos: pasado, presente y futuro. Saberlo hacer, te permite una comunicación mucho más clara.

Sin embargo, para hablar del tiempo como tal, solamente interesa, por ser lo único que se tiene, el tiempo presente.

El pasado: es un fondo de recuerdos y de experiencias por las que poco se puede hacer. Hay personas que se quedan encadenadas al pasado y dejan ir oportunidades que se les van presentando. Del pasado se puede tener recuerdos y contarlos. Tiene, por otro lado, la característica, quizá desagradable pero realista de que no se puede hacer nada por cambiarlo.

De esta realidad, surge la actitud que se debe de tomar ante el pasado: aceptación.

Esta aceptación debe ser completa. No se puede borrar nada de él. Por más cosas que se hayan vivido que sean desagradables, es tu pasado y lo que eres en el presente es el resultado de lo que has vivido.

Hay personas a las que les gustaría borrar o enterrar parte de éste. Son aquellas que no logran entenderse en su manera de actuar, porque hacen falta capítulos de su historia que han querido olvidar en algún momento. No se puede, al pasado se le ama, porque nos amamos. Si en él se encuentran porciones desagradables, no deben espantarnos son parte nuestra.

También hay gente que se queda “encadenada al pasado”: es que antes..., es que en la otra empresa..., es que los tiempos pasados..., en mis tiempos...; son personas que terminan convirtiéndose en resistentes a los cambios y con quienes es muy difícil trabajar en el presente.

El pasado no puede detenerte, te puede servir para sacar experiencias de lo vivido y quizá para recordar buenos momentos, pero nada más. No se le puede corregir, ni enterrar, ni despreciar. No puede ser una carga para ti.

El futuro

Primera premisa: no existe.

¿Difícil de aceptar? El futuro no es algo estático que te espera a la vuelta de la esquina; se va construyendo lentamente a través del presente.

No hay una casa en tu futuro, ni un carro, ni un ascenso; tampoco el que te despidan.

No es algo sobre el que se tiene que correr el telón para ver que se encuentra por ahí.

El futuro está íntimamente relacionado con el presente. Habrá en el futuro lo que vas construyendo en cada instante de los que forman el presente.

Quizá lo único que seguramente te encontrarás en el futuro es la muerte. Pero tampoco puedes ubicar el cuándo ni el cómo.

Solamente encontrarás lo que forjes ahora.

El presente

Hemos visto que el pasado solamente existe en tu memoria y en lo que eres. Que el futuro existe en tu imaginación y en lo que vas forjando.

Solamente nos queda analizar lo real: este instante.

El presente no es hoy, no es ni siquiera este día que vivimos. El presente es este instante que está pasando y que cuando menos te das cuenta ya paso. Podríamos decir que en el presente estás leyendo esta nota técnica, pero de esta nota todo lo anterior que has leído está ya en el pasado.

Este instante es tu presente y lo puedes vivir de dos maneras: recordando el pasado o construyendo el futuro.

Recordar el pasado, ya lo dijimos, es agradable en ciertas ocasiones y en otras no tanto, pero no se le puede cambiar nada.

El futuro es incierto y no existe, solamente te encontrarás en éstas cosas que has construido en el presente.

El presente es solamente un breve instante que rápidamente cae en el pasado y en el que puedes ir creando cosas para tu futuro o bien dejarlo pasar inadvertidamente, sin consciencia y por lo tanto sin trascendencia.

Solamente tiene sentido si se ve con sentido de futuro.

¿Qué hacer entonces?

Se solía decir en la antigüedad “Carpe diem” ¡vive el momento! Tiene algo de cierto, no puedes vivir otra cosa. Sin embargo, el fondo de dicha frase latina era vivir el momento sin ningún tipo de consecuencias.

Vivir el momento, sí, con sentido constructivo y sobre todo responsable.

Cuando se habla de administrar el tiempo, ¿Qué se quiere, entonces, decir con esto? Sin ser simplistas lo que se busca en realidad es darle sentido al momento presente, con visualización constructiva del futuro.

Administrar el tiempo es lograrle dar el peso específico a lo único que tenemos: el momento presente.

En el futuro se encuentran nuestros objetivos, nuestras metas, nuestros sueños. Sin ellos, el administrar el tiempo se convierte en el simple, pero muy usado: ¡Carpe diem!

Cada día: su propio afán

En la actualidad uno de los problemas físicos más desarrollados es la tensión. Se ha convertido en algo cotidiano e inclusive se le ha dado ya tinte de negocio. Se puede encontrar con un poco de cuidado cursos y seminarios para el manejo de la tensión.

La tensión o estrés conduce a la falta de serenidad tan necesaria para la toma de decisiones y a la ausencia de ecuanimidad. Se podría decir, inclusive, que el mal humos es una característica actual.

Todo surge de la preocupación, esto es el ocuparse previamente de cosas que no sabemos si en realidad ocurrirán o no. Noches en vela, dando vueltas por la cama y la cabeza puesta en cosas que “en la cama no pueden resolverse”.

Recordemos, como lo hacemos en nuestro seminario de manejo del tiempo, que solo podemos administrar el momento que se está viviendo. Los sucesos del pasado, pues eso, ya están en el pasado y solamente se puede remediar las consecuencias que tengan en el presente.

Los sucesos del futuro son impredecibles, aunque si planeables, aunque debe tomarse en cuenta que pueden no alcanzarse los planes por cuestiones ajenas a nosotros.

Solo me queda el presente y lo que pueda realizar en él en vistas a un futuro que se tiene planeado. ¿Puedo resolver lo que me preocupa ahora y es el momento para hacerlo? Si la respuesta es afirmativa hay que hacer lo que se tenga que hacer. Si la respuesta es negativa, entonces también hay que hacer lo que se tenga que hacer y dejar aquello que no puedo resolver de momento para cuando llegue su momento.

La cama es para dormir, en ella no se pueden resolver los problemas de oficina, ni los familiares, ni ninguno otro. Si fuera la cama para resolverlos, entonces habría que hacerlo ahí mismo.

El estrés en ocasiones surge de una actividad intensa, que si es la que se tiene que hacer se convierte en un cansancio muy natural y agradable. Lo verdaderamente estresante es cuando las circunstancias nos dominan y nos damos cuenta de que no podemos hacer nada por ellas. El estrés, surge también, cuando irresponsablemente hemos dejado pasar el momento de oportunidad que tiene cada suceso, cada cosa.

Es bíblico el título “Cada día tiene su propio afán” y es por eso por lo que se debe hacer el día de hoy por lo que tengo que ocuparme, con sentido de futuro y de

construcción. Cuando no hay sentido de futuro el afán de cada día se convierte en nulidad y vacío al final de este, y esto sí que es estresante.

El afán de cada día se debe ver con sentido de responsabilidad, hacia algo que estamos pretendiendo construir en nuestras vidas. El “cada día tiene su propio afán” se opone al “Carpe Diem” o vive el momento con sentido de pasársela bien, pero sin responsabilidad por el futuro. El primero construye, mira hacia el frente; el segundo mira por placer del momento sin importar las consecuencias.

Habría que preguntarse en ciertos momentos del día, esto que me preocupa ¿lo puedo resolver ahora mismo? Si la respuesta es sí hazlo, si por el contrario es negativa, dejarla para el momento en que realmente pueda hacer algo. Te recuerdo que, en la cama, pocas cosas pueden resolverse ¿Por qué, entonces, perder el sueño?

Optimismo, optimismo, optimismo

Una persona muy querida y cercana para mí, me ha dado este consejo: repetir a lo largo del día “optimismo, optimismo optimismo”, así, tres veces.

Aunque sea la misma palabra, quiero pensar que se debe aplicar en situaciones diferentes. Me explico.

Aplicando el primer optimismo de los tres: Las circunstancias, el medio ambiente que nos rodea, la situación actual por la que estamos pasando, no son del todo manejables para nosotros. Por más negro que parezcan, la experiencia nos dice que siempre hay tiempo para la esperanza y el optimismo se debe basar, quizá, en aquel refrán tan sabio, que utilizaban nuestras abuelas: “no hay mal que dure cien años” o bien “después de la tormenta siempre viene la calma”.

Ahora, echa la memoria a volar y piensa en esas situaciones en las que pasaste por momentos graves, difíciles y que quizá, por algún instante, te pasó por la mente que eran etapas imposibles de superar. Que sentías que las fuerzas te abandonaban y que material o espiritualmente no dabas más. Situaciones de las que probablemente hubieras querido huir.

Seguramente, al igual que al autor, se te habrán venido muchos recuerdos a la mente. Son contrariedades objetivas que has superado y que ahora al revisarlas, con cierta perspectiva, quizá hasta te den un poco de risa y repitas como Molteni: *detrás de las nubes, siempre estaba el sol*. Hay ocasiones que nos acercamos tanto al problema que terminamos por ver solo una parte de este, y al ponerlo en perspectiva, alejándonos un poco, se ve con mayor lucidez todo un panorama de alternativas y soluciones. Esto me lleva a agotar el segundo Optimismo.

Los literatos del futuro reconocerán a Joan Manuel Serrat como uno de los mejores poetas del siglo XX, aunque se haya dedicado a cantar. Pues bien, me parece que tiene un verdadero himno al optimismo, pero con reflexiones profundas. Me refiero a una canción quizá poco conocida que se llama “hoy puede ser un gran día”.

Hoy puede ser un gran día; Plantéatelo así. Aprovecharlo o que pase de largo, depende en parte de ti. ... Hoy puede ser un gran día, duro con él.

La letra de esta canción no pide mucho, solamente aprovechar el día de hoy. Un amigo me decía preocupado “¿tendré dinero para hacer los regalos de Navidad de mis hijos este año? Otro le contestó con cierto positivismo: “Con certeza, solamente tienes en tus manos el día de hoy y quizá no todo”.

Serrat plantea solo un día y este es hoy, no se trata de ser irresponsables con el futuro, sino saber caminar en el optimismo que da pasos de minuto en minuto, de instante en instante. Si una persona que está a punto de casarse pudiera ver todo lo que se le vendrá encima, nunca daría ese paso. O bien, si eres casado, ponte a pensar todo lo que has vivido y pregúntate: ¿hubieras sido optimista si se te hubiera permitido ver el futuro? La vida, como decíamos, se recorre viviendo lo único que tenemos en las manos: el instante presente. El optimismo vuelve a surgir al preguntarnos únicamente por nuestro hoy.

Te has demostrado que sabes superar las situaciones difíciles que se te han presentado en la vida; algunas veces, seguramente has salido un tanto raspado, pero has salido. Esa experiencia nos permite confiar en nosotros mismo y con optimismo enfrentar el futuro incierto que llegará en su momento.

Si has rezado alguna vez el Padre Nuestro, te habrás fijado que nos dice: “danos HOY, nuestro pan de cada día”, no nos enseña a pedir el pan para todo el año, ni siquiera para todo el mes, solamente nos dice que pidamos el pan de hoy.

La imaginación nos puede presentar un futuro negro, amenazante, pero recuerda que solo tenemos este instante para irlo forjando. No olvides que el futuro es incierto y que nos traerá aquello que estemos preparando hoy. Confía en tu experiencia, en tus ganas de salir adelante, en tu creatividad y saca fuerza y optimismo para enfrentar cualquier cosa que venga.

En lo personal, tengo un cuarto Optimismo: “*Si Deus Nobiscum, quis contra nos?*”

Estar ¡hasta las narices!

Se vale, es muy humano el llegar a estar hasta las narices, cansados y hartos y también es válido el decirlo o gritarlo, es también muy humano. Y aunque no lo creas es algo muy positivo.

A veces se descubre que, en lugar de vivir la vida, se lleva a cuestras y eso ¡cansa! Pero el descubrirlo es el inicio del cambio.

Puede ser que se esté harto, por ejemplo, de la mujer o del marido, porque no te sientes comprendido, porque tiene una sarta de defectos que quizá no se detectaron a tiempo, por lo que tú quieras; pero el decir que estás hasta las narices significa que se te ha olvidado que te casaste para complementarte tú y complementar a la pareja. Entonces ese estar harto significa redescubrir tus propias actitudes negativas en la relación y volver a contemplar el fin.

A lo mejor estás cansado en tu trabajo, con tus empleados porque no son lo suficientemente productivos o porque no te entienden. Ahí encuentras nuevamente un punto de mejora en tu manera de ser, porque analizarás las cosas y te darás cuenta de que un cambio tuyo implica un cambio en los demás.

Podría ser que el cansancio y la hartura se refieran a ti mismo. A que las cosas no salen como quieres, o a lo mejor a la recesión o a la situación del país, a que ya te has cansado de hacer tu mejor esfuerzo y que todo siga igual. En fin.

¿Sabías que el estar cansado o harto nos redescubre las cosas que valen la pena? Se cansa de batallar por conseguir lo que alguna vez fueron ideales. Me corrijo, que lo siguen siendo y que nos motivan a luchar y a pelear con lo que esté a la mano por conseguirlos. Entonces descubres que no eres super hombre o super mujer y que en realidad te cansas como cualquier otro. Pues tómate un descanso, prepara estrategias, redescubre lo que te lleva a vivir la vida y no a cargarla y programa otros ratos para estar harto. Recuerda que, al apretar un tornillo, la última vuelta, es la más difícil de dar ¡pero es la que sostiene aquello que se atornilla!

A veces nos cansamos a la mitad del camino de lo que estamos persiguiendo, pero si estás a la mitad no tiene sentido, ninguno, el regresarte.

La vida está llena de obligaciones y responsabilidades que no permiten quitar el hombro, aunque exista la tentación de hacerlo, entonces ¿Qué crees? Es el momento del recommienzo.

Si, de verdad, el accionar más importante de la persona es el recommenzar, con nuevos bríos y seguramente con nuevas estrategias, pero siempre recommenzando.

Habrá momentos en que las cosas no se vean nada claras, entonces, déjate llevar un poco. Las personas que amas seguramente te ayudarán más si entienden o les explicas aquello que te pasa. Dales la mano y deja que te guíen.  Metaf rico? No, práctico.

A veces por esa lucha desmedida no nos damos cuenta de lo que tenemos alrededor. De los vasos de agua que se nos ofrecen a lo largo del camino, como la sonrisa de tus hijos, el ánimo jefe! de tus empleados, alguna ayuda que despreciamos porque  somos muy importantes!, de la caricia de un ser querido. De la plática insulsa pero sabrosa de alguien alrededor nuestro... en fin, que cuando comenzamos a no tomar en cuenta los detalles de los que est  hecha la vida, estamos comenzando a cargarla y a dejar de apreciarla.

En cierta ocasión de hartura, que el autor también la tiene, alguien me dijo: no te tomes tan en serio  vive!

Quedamos, entonces, que se vale manifestar que estamos hartos, decíamos que es muy humano. Pero la actitud que queda es encoger los hombros, sonreír un poco, aunque sea por dentro y repetirnos  Vale la pena!

La satisfacción del deber cumplido

Es posible que sea uno de los sentimientos que menos frecuentemente experimentamos. Y curiosamente es uno de los que tenemos con más frecuencia al alcance.

Esta satisfacción está vinculada con la perseverancia y constancia. Si nos pusiéramos a escribir la lista de cosas y propósitos que hemos comenzado y que no hemos terminado, obtendríamos nuestro índice de perseverancia y seguramente sería bajo.

Cuantas dietas, cuantos libros, cuantas situaciones del propio trabajo, cuántos deseos de mejora, cuantas actitudes negativas que queremos erradicar etc. aparecerían en esa lista de aspectos sin terminar. Pero también aparecerían, con menos frecuencia, esos momentos en que nos esforzamos hasta terminar algún detalle del trabajo y la satisfacción de haberlos terminado.

Es probable que algunas ocasiones nos sintamos desmotivados y esperemos que algo de fuera venga a motivarnos. La motivación en el trabajo desaparece, en ocasiones, porque hemos perdido la satisfacción del deber cumplido.

Ese trabajo rutinario, dejar cada cosa en su sitio, soportar a ese «pesado» que trabaja al lado nuestro, terminar ese libro que está a medias, no explotar cuando nos sacan de nuestras casillas, oír las «necedades» del pequeño de nuestros hijos, buscar los detalles que le gustan a nuestra pareja, acomodar la silla y objetos que usamos, leer esos papeles y no permitir que se acumulen en nuestro escritorio, cumplir con los compromisos contraídos, terminar el curso que comenzamos, son las pequeñeces que están a nuestro alcance y que menospreciamos por su aparente insignificancia. Pero resulta que estas nimiedades son de las que está hecha la vida aún incluso las grandes vidas. Son en estas insignificancias aparentes donde se esconde el deber da cada minuto y la satisfacción que encierra su cumplimiento.

Es en estas aparentes cosas prosaicas donde se forja la voluntad, donde se fortalece y entrena nuestro ánimo para las cosas que puedan requerir más esfuerzo. Es donde se esconden las pequeñas alegrías que hacen a nuestros días felices, por la satisfacción que encierra su cumplimiento.

Es donde se encierra aquel «porque fuiste fiel en lo poco, te entregare lo mucho». Es la perseverancia hecha vida.

El deber cumplido, lo que hay que hacer se hace. Posiblemente en el momento del cumplimiento del deber se rebelen nuestros sentidos porque han encontrado otro tipo de satisfactores, pero nuestra inteligencia, nuestra fortaleza y perseverancia

nos hacen que se termine aquello empezado y se superen las aparentes dificultades dando paso a ese sentimiento tan merecido que se tiene cuando se cumple con el deber. Es el cansancio alegre.

¿Por qué no experimentarlo? ¡Es gratis!

Una historia de recomienzos

Había una vez una persona igual que cualquiera de nosotros, que tenía grandes ilusiones en su vida: hacer un matrimonio ejemplar, tener hombres de bien como hijos, ser un gran ejecutivo en su empresa, que sus hijos le reconocieran como el mejor padre y lograr un buen prestigio profesional, vivir como verdadero hijo de Dios, entre otras muchas (igual que cualquiera de nosotros).

Sabía lo que quería, pero no se ponía a pensar o analizar los medios que tenía para hacerlo (como muchos de nosotros), y comenzaba el camino con alegría para conseguir esos sueños e ilusiones, algunas veces tomaba caminos largos que tenía que desandar, pero siempre estaban ahí sus ilusiones frescas.

Como en toda vida, las cosas comenzaron a no ir tan bien como a él le hubiera gustado. Cuando todo parecía que marchaba genial, su esposa le recriminó su falta de servicio a los demás en casa y su dejadez en la ayuda que debería brindar a sus hijos en los deberes escolares. Uno de sus hijos le dio a entender que los planes que él tenía no coincidían con los suyos. En la empresa uno de los puestos que buscaba afanosamente se lo habían dado a una persona que venía de fuera. En la evaluación de liderazgo sus empleados –y esto sí que le había sorprendido- lo habían calificado bajo.

Las demandas económicas en su casa comenzaron a ser más fuertes. Y como dice el refrán “cuando la pobreza entra por la puerta, el amor intenta salirse por la ventana”. Comenzó a haber cierta tirantez con su mujer y más demandas por parte de sus hijos. La marea de sus circunstancias comenzó a dejar de estar quieta para convertirse en mar picado. (como nos ha sucedido a muchos de nosotros en ocasiones).

¿Qué te creías? –le dijo uno de sus amigos- ¿Qué la vida iba a ser tan fácil” y le recordó lo siguiente: “¿Todo lo que te sucede o sucede a tu alrededor, es el resultado de lo que has hecho o has dejado de hacer” Nada está terminado – continuó su amigo- porque tienes vida y esta se compone de continuos recomienzos? Tu historia, como la de todos, se debe resumir en un continuo recomenzar, si es que quieres llegar lejos.

El primer paso que dio el protagonista de nuestra historia fue enlistar las cosas que le hacían ilusión antes de que se “descompusieran”. Notó que le seguían ilusionando. Después, tomando en cuenta lo que le dijo el amigo, con sinceridad consigo mismo, continuó analizando lo que le sucedía y lo que pasaba a su alrededor. Sin falsas humildades se dio cuenta de sus errores (las cosas que había hecho y también las que había dejado de hacer).

Determinó que cuando todo iba bien, se había dejado adormecer y que había muchas cosas que había descuidado en su trabajo y con su familia.

Descubrió que había cantidad de expectativas objetivas en las personas que le rodeaban, las anotó. Se emocionó –y mucho- al darse cuenta de que todo lo podría intentar recomponer: que haría cosas que valían la pena y otras que habría que dejar de hacer.

Entendió lo de los recomienzos y se dijo a sí mismo: nada está aún perdido a menos que me abandone y siga permitiendo que las circunstancias me determinen. ¡Mi vida me la tomo por los cuernos!

La historia, después de algunos años, se fue resolviendo (como la de todos nosotros cuando no nos dejamos vencer). No fue fácil: recomenzó con la familia en primer lugar y la armonía y paz que esto le ocasionaba le ayudó a ir superándose en el trabajo.

Puso, como industria humana o recordatorio en un lugar discreto de su escritorio la siguiente conclusión: “Recomenzar diario, es lo mío. Todo lo que me sucede a mi alrededor, es el resultado de lo que he hecho o he dejado de hacer”

II. Forjar carácter: voluntad, temple y decisión

Se habla mucho de “ser uno mismo”, pero poco de lo que cuesta. Esta sección entra al terreno del esfuerzo personal, la renuncia a lo cómodo y la forja silenciosa del carácter. Aquí la voluntad se entrena y el liderazgo se cuece a fuego lento.

Voluntad, el "músculo" dormido

No, definitivamente no es sencillo sustraerse a este medio ambiente en el que la comodidad se asienta como la reina y directora de todos nuestros actos. Es fácil encontrarse personas “disipadas” esto es sin fijeza, esparcida la atención, dormida la voluntad, despiertos los sentidos y en busca de lo más fácil.

Soñando con grandes hazañas en la vida, pero perdiendo cada batalla para conseguirlas. Soñando con gerencias o direcciones, pero posponiendo el trabajo diario, soñando con bienes que no se poseen, pero dejando las labores sin terminar. Soñando con hijos “hombres de bien”, pero sin tomarse en serio en el presente su educación. Soñando y mintiendo en compromisos para toda la vida y descuidando los detalles de cada jornada. Posiblemente sea el resultado de una voluntad en *estado de siesta*.

«Voluntad. –Energía. –Ejemplo. –Lo que hay que hacer se hace...Sin vacilar...Sin miramientos...» afirmaba Escrivá de Balaguer. Pero eso de *que lo que hay que hacer se hace* ¡como cuesta! ¡Qué difícil, en primer lugar, saber qué es lo que hay que hacer!

¡Qué pereza ponerse a pensar en hacer lo correcto!, se abandona lo que se debe hacer por lo más fácil de hacer. Y con esto la voluntad se va adormeciendo de una manera imperceptible.

Es muy fácil engañarse a uno mismo y justificar la pereza.

La voluntad es esa potencia interna que nos determina, que nos hace querer hacer las cosas. Pero al igual que los músculos que no se ejercitan, termina por atrofiarse. Y, al igual que los músculos que se ejercitan, crece.

El ejercicio y el fortalecimiento de la voluntad son como ir al gimnasio, tan de moda en la actualidad. Te ponen una rutina determinada para ejercitar cierto músculo, día a día y con perseverancia te vas dando cuenta del desarrollo de tu masa muscular. Los primeros días no verás nada palpable, salvo el dolor en tu cuerpo por la exigencia a la que te has sometido, pero algunos días después el dolor desaparece y comienzas a notar el crecimiento de los músculos que ejercitaste.

El ejercicio de la voluntad, que es la que te permitirá conseguir las cosas grandes que alguna vez te has propuesto, requiere también un ejercicio diario: ir venciendo en las cosas que aparentemente son pequeñas pero que le van dando *tono muscular* a tu voluntad.

Dejar cada cosa en su sitio, ser cortés con todos sin acepción de personas, poner los cinco sentidos en el trabajo diario, descubrir los momentos en los que la pereza

se quiere apoderar de nosotros y vencerla, la sobriedad en la comida, el saber detener la ira, el cerrar una ventana, una puerta o un cajón, no interrumpir el trabajo de los demás, terminar el libro que se comenzó, y en general no dejar las cosas a medias, son ejercicios sencillos -si se ven uno a uno- pero que en conjunto son los que terminan por hacernos recios, fuertes, hombres y mujeres decididos, dispuestos y fortalecidos a ir por nuestros ideales nobles.

Sin voluntad no se llega a ninguna parte. El medio ambiente actual adormece la voluntad de una manera casi imperceptible. Termina por hacer hombres y mujeres que se derriten ante el primer obstáculo.

Si nos preocupamos y estamos en ocasiones dispuestos a “sufrir” por conseguir un cuerpo más estético, ¿por qué no lo estamos cuando se habla de fortalecer la voluntad?, ¿por qué nos conformamos con estar con esa masa ingente que se dedica a descansar a la vera del camino dejando de lado sus ideales, mientras otros, con más voluntad corren hacia ellos?

«No caigas en esa enfermedad de carácter que tiene por síntomas la falta de fijeza para todo, la ligereza en el obrar y en el decir, el atolondramiento...: la frivolidad, en una palabra.

«Y la frivolidad –no lo olvides- que te hace tener esos planes de cada día tan vacíos (tan llenos de vacío), si no reaccionas a tiempo –no mañana: ¡ahora! -, hará de tu vida un pelele muerto e inútil.» afirma J. Escrivá en su libro Camino.

Hacerse un poco de violencia

¡Es más fácil adquirir diez virtudes, que quitarse un mal hábito! - me dijo en tono violento dentro de la conversación. No me quedó más remedio que asentir y decirle: ten cuidado, entonces con lo que te habitúas.

Eduardo guardó silencio, me imagino que para serenarse un poco más.

- Lo que pasa es que en la empresa comienzas por hacer una serie de cosas que se te convierten en rutina sin siquiera advertirlo. Por ejemplo, el prejuzgar a las personas y a etiquetarlas. Pero los prejuicios están llenos de la manera en que vemos cada uno la vida...

Eduardo es gerente general de una de las empresas más productivas de la plaza y a sus 38 años se ha dado cuenta de una serie de vicios que se han introducido en su empresa de una manera casi imperceptible. La conversación con el autor surgió por razones de índole profesional. Debo aclarar que estas conversaciones, en mi experiencia, siempre terminan en aspectos personales.

- Hay días que es cansado venir a trabajar, que de repente me encuentro, sin hacer nada productivo, con ganas de dormir. Son días que la irascibilidad –enojarse- está a flor de piel. Que llega la tarde y que me encuentro con una sensación de improductividad terrible. Se que una de mis funciones es innovar, pero hay veces que las ideas brillan por su ausencia- continuó.

- Es cuando se requiere hacerse un poco de violencia... De revisar la fuerza de voluntad y de repasar los ideales que se han tenido contemplados en la vida, los grandes ideales por supuesto. Comenté.

Eduardo me interrumpió abruptamente y me preguntó: ¿te ha pasado lo mismo?

La respuesta fue un sí inmediato y la aclaración de que no solo a mí sino a muchas personas que conozco.

Continuó Eduardo:

- Hacerse violencia... En este mundo de tanta comodidad hasta suena un poco absurdo. Parece mucho mejor dejarse llevar y no tomarse la vida tan en serio.

- Depende mucho de saber qué tipo de biografía quieres escribir o quieres que te escriban... Hay personas que permiten que las circunstancias y sus limitaciones hagan su vida y hay otras que por el contrario escriben su vida a pesar de las circunstancias y de sus propias limitaciones, le dije.

- Pero eso es muy cansado... aunque razonable. Por ejemplo –me dijo- hay carreras que crecen desparramadas y otras que parecen cultivadas. Hay personas de mi empresa que les ves la determinación desde que entraron en un puesto bajo y que van escalando y otras que están a la expectativa de lo que vaya sucediendo. Hay matrimonios que crecen a la buena de Dios y otros que dé la impresión de que se tomaron muy en serio sus promesas matrimoniales y que los ves como sobreviven a pesar de que las circunstancias comienzan a hacerlos notar como piezas de museo...

- ¿Y crees que todo esto se da de una manera natural, espontánea? Pregunté.

- No, yo creo que en más de alguna ocasión se han tenido que hacer violencia, como dices. Sin embargo, no alcanzo a ver el fondo de esa violencia.

- Violencia contra uno mismo, contra lo cómodo, contra las modas, contra la mediocridad, contra tanto hedonismo...contra todo lo que nos aleja de lo que queremos ser y obtener. Me atreví a contestar.

- No es fácil, sería como quererse salir del medio ambiente que nos rodea que es tan cómodo, tan mediocre, tan...pacífico, tan adormecedor de las ganas, de la voluntad.

Tocó el punto clave: voluntad, querer. Hay ocasiones y es normal que el cansancio y la aparente rutina se mezclen y nos hagan tener días grises. Lo que no se vale es perder de vista los ideales, los objetivos, las metas.

Lo que no se vale es dejarse llevar por esa “bola de nieve” imparable que es la ensoñación, la falta de visión, el dejarse dominar por la ley del gusto.

Hay ocasiones, que nos parece que estamos en un túnel y que no se vislumbra la salida, pero sabemos perfectamente que el final existe y que no nos podemos quedar detenidos. Habrá cansancios, de acuerdo, entonces vale la pena tomarse un respiro, pero solo para tomar fuerzas y continuar. Al final todo se contará como historia, como algo pasado. ¡Si lo hemos vivido cantidad de veces!

En esos descansos, tan necesarios, surge la necesidad de hacerse violencia y retomar los caminos que alguna vez nos ilusionaron tanto y que en el fondo lo siguen haciendo. No se vale abandonarse. Son muchos los que esperan que nos levantemos, que nos observan y que toman sentido de su vida al contemplarnos.

Te dejo este punto del libro Camino para un ratito de reflexión:

308 Me escribes y copio: "Mi gozo y mi paz. Nunca podré tener verdadera alegría si no tengo paz. ¿Y qué es la paz? La paz es algo muy relacionado con la guerra. La paz es consecuencia de la victoria. La paz exige de mí una continua lucha. Sin lucha no podré tener paz". Josemaría Escrivá,

De “carácter fuerte”

Esteban tiene un “carácter muy fuerte”; seguramente hemos escuchado alguna afirmación parecida, para describirnos a una persona que se enoja mucho o que grita.

En cambio, a una persona afable, comprensiva y amable, se le puede tachar de “débil de carácter”.

Son maneras coloquiales en las que nos equivocamos en nuestras afirmaciones y con mucha frecuencia. Me explico:

La palabra carácter proviene de una etimología griega que significa “sello”. ¿Qué sella el carácter? La vida impulsiva tan propia del ser humano.

Una persona de “carácter fuerte” resulta ser aquella que es capaz de controlar su temperamento, que sabe dominar sus impulsos e instintos primarios. Por el contrario, el término de “carácter débil” es aplicable correctamente a las personas que se dejan llevar por sus impulsos.

El “machismo mexicano” refleja debilidad, que se confundía –porque ya es un término en desuso- con aquellas personas que rayaban en la temeridad o bien eran mujeriegos incapaces de mantener una relación única y comprometida.

El carácter se forja, no es innato, esto es, no se nace con él. Se debe tener la intención de adquirirlo o de otra manera se es manejado por los demás y lo peor de todo, por las circunstancias.

Curiosamente la forja del carácter se basa en renuncia. Renunciar a todo aquello que es nocivo para la madurez de la propia persona. Curiosamente se basa en renuncias pequeñas –como siempre- que van fortaleciendo (sellando) nuestra forma de ser.

Mira, te dejo estas reflexiones que hace Josemaría Escrivá en su libro “Camino” para entender un poco mejor este asunto del carácter, los números de la izquierda son los puntos del libro:

4.- No digas: "Es mi genio así..., son cosas de mi carácter". Son cosas de tu falta de carácter: Sé varón -"esto vir".

10.- No reprendas cuando sientes la indignación por la falta cometida. —Espera al día siguiente, o más tiempo aún. —Y después, tranquilo y purificada la intención, no dejes de reprender. —Vas a conseguir más con una palabra afectuosa que con tres horas de pelea. —Modera tu genio.

17. No caigas en esa enfermedad del carácter que tiene por síntomas la falta de fijeza para todo, la ligereza en el obrar y en el decir, el atolondramiento...: la frivolidad, en una palabra.

Y la frivolidad -no lo olvides- que te hace tener esos planes cada día tan vacíos ("tan llenos de vacío), si no reacciona a tiempo -no mañana: ¡ahora! -, hará de tu vida un pelele muerto e inútil.

18.- Te empeñas en ser mundano, frívolo y atolondrado porque eres cobarde. ¿Qué es sino cobardía, ese no querer enfrentarte contigo mismo?

42. ¿Por qué esas variaciones de carácter? ¿Cuándo fijarás tu voluntad en algo? - Deja ya tu afición por las primeras piedras y pon la última en uno solo de tus proyectos.

43. No me seas tan... susceptible. —Te hieres por cualquier cosa. —Se hace necesario medir las palabras para hablar contigo del asunto más insignificante.

No te molestes si te digo que eres... insoportable. —Mientras no te corrijas, nunca serás útil.

Yo, poco puedo añadir a esta lista de exigencias y renunciaciones...

Cuando los propósitos fallan

Estamos a horas de comenzar un nuevo año. En realidad, cuando amanezca el primero de enero nos daremos cuenta de que las cosas permanecen igual que el día treinta y uno. Sin embargo, muchas personas suelen tomar el inicio del año para el comienzo de sus propósitos, que en muchas ocasiones terminan por ser solamente buenos deseos que se abandonan en el mismo mes de enero.

Un propósito, para llevarlo a cabo, requiere de una voluntad educada y fortalecida. Desafortunadamente la voluntad en muchas ocasiones permanece como en duermevela y que, al requerirla para hacer lo que nos proponemos, termina por no responder como quisiéramos o como la necesitamos.

Es en el vencimiento personal en pequeños detalles como podríamos hacerla reaccionar y fortalecer poco a poco. Las cosas grandes, para realizarlas, requieren de una voluntad firme en las cosas pequeñas de cada día.

Vamos a concretar con algunos ejemplos, que el lector puede enriquecer, cómo se puede llevar a efecto este fortalecimiento de la voluntad:

Con los demás en la casa y el trabajo:

- Saludar a todas las personas
- Interesarnos por las actividades de nuestros hijos
- Tratar amablemente a las personas que no nos son simpáticas
- Esforzarnos por escuchar activamente a los demás
- Tener algún detalle de servicio con las personas que trabajan cerca de nosotros
- Permitir que nuestra pareja descanse un poco
- Buscar intencionalmente, un detalle para vivir con nuestra pareja
- Saber ceder en nuestros gustos personales
- Dejar cada cosa que se usa en su sitio
- Agradecer cualquier servicio que nos brinden

En las comidas

- Comer un poco menos de lo que más nos gusta
- Comer un poco más de lo que menos nos gusta
- Retrasar la bebida en la comida
- Retrasar el fumar
- No quejarse cuando algo no es de nuestro agrado
- Comerse lo que nos sirvan

Otros

- Preguntarnos con frecuencia si estamos haciendo lo que debemos hacer
- Exigirnos austeridad en el uso de los medios electrónicos como el Internet
- Al sentarnos a hacer un trabajo no pararnos si no es necesario
- Terminar los libros comenzados
- Conocer nuestro límite en las bebidas y no llegar a éste
- Contestar los mails que requieran respuesta
- Levantarse a hora fija
- Al fumar procurar no hacerlo si hay personas a las que les molesta
- Limpiar el auto
- Evitar el quejarse de cualquier cosa
- No explotar con tanta facilidad
- Si se debe de reconvenir a alguien, no hacerlo en público
- Cumplir con nuestros deberes religiosos sin falsas excusas
- Aprender a concentrarse en el trabajo
- No oír tanta música o permitir que los demás oigan la que les gusta a ellos
- Cuidar que en nuestro porte exterior no haya nada chocante
- Aceptar las sugerencias y consejos de los demás

- Agradecer cualquiera reconvención que nos hagan sobre nuestra persona
- Dormirse a hora fija
- Aprender a examinarnos en nuestro proceder, dedicando un par de minutos diarios a este tipo de actividad, etc.
- No hacer de nuestros dolores tanta alharaca

¿Pequeñeces?, con este tipo de aparentes insignificancias se forja el carácter de las grandes personalidades. Con constancia y perseverancia en los detalles pequeños, la voluntad sale fortalecida. ¿Has visto como se hacen los tapetes persas?, un hilo detrás de otro y un nudo y otro y otro. El hilo y los nudos son aparentemente insignificantes, pero puestos en su sitio termina haciendo algo que vale la pena.

En lo personal, me hace reflexionar mucho el autor de «Camino» en uno de sus puntos donde comenta: «¿Has visto como levantaron aquel edificio de grandeza imponente? –Un ladrillo y otro. Miles. Pero uno a uno. -Y sacos de cemento, uno a uno. Y sillares, que suponen poco, ante la mole del conjunto. -Y trozos de hierro. - Y obreros que trabajan día a día, las mismas horas... ¿Viste cómo alzarón aquel edificio de grandeza imponente?...-¡A fuerza de cosas pequeñas!»

Dueño de ti mismo, actuando con señorío

Cierta vez, Pedro el Grande, el zar de todas las rusias, salió de incógnito a dar un paseo. Lo hacía con frecuencia, esto le permitía estar cerca de su pueblo y conocer sus necesidades.

En una de estas escapadas, en una calle se topó con un mendigo y le llamó la atención que a pesar de toda la indigencia que denotaba, tenía un porte de grandeza. Se acercó amigablemente y le preguntó:

- ¿Qué haces?, el mendigo volteó y pensando un poco le dijo
- Soy rey. Pedro se sorprendió en principio de la respuesta dada y le preguntó con cierta admiración.
- ¿Sobre qué reino gobiernas? Y esperó con curiosidad la respuesta. El mendigo se le quedó viendo un poco y sonriendo le contestó
- ¡Sobre mí mismo! Pedro no hizo ningún comentario y se retiró pensativo.

¿Cuánta gente podría afirmar lo mismo que el mendigo? ¿Cuántos de nosotros podríamos hacerlo? ¿Concretamente tú, lo haces?

Estamos a merced de nuestras apetencias; deseos no controlados; publicidad que nos domina y determina; modas que se nos imponen; costumbres irracionales que no aguantan un breve análisis; apatía para analizar nuestro entorno. Ante todo, esto surge necesariamente la pregunta ¿nos gobernamos? ¿nos gobiernan?

A estas alturas de este breve artículo, más de alguno habrá alzado los hombros y se habrá preguntado ¿qué tanto importa esto? Son estas personas que les hace falta señorío, ser dueños de sí mismos y responsables de sus acciones, en pocas palabras personas con los sentidos despiertos y la voluntad dormida.

Gente con grandes sueños y pocas realizaciones, porque su voluntad adormecida no da para exigencias de ningún tipo. Vamos que siguen esperando su león. Que poco razonablemente piensan que cuando se decidan, ¡entonces sí!

El señorío –dueño y señor de sí mismo- se establece con renunciadas diarias y a lo largo de todo el día. Es ir dominando esas apetencias, tan naturales en ocasiones pero que despiertan y fortalecen nuestra voluntad.

Hay personas que acostumbran a tener por escrito diez o doce cosas en las cuáles exigirse a lo largo de todo el día y que con cierta periodicidad las cambian porque

se vuelven buenas costumbres o hábitos. Son cosas pequeñas pero que repitiéndolas se comienza a fortalecer la voluntad.

Te pongo a continuación la lista de exigencias de un gerente, que me ha permitido mostrarla. Cada cual es diferente y lo que le cuesta a uno puedo no costarle a otro.

- Levantarme el momento en que suena el despertador
- Saludar con alegría a quienes estén despiertos en casa, principalmente a mi marido
- Un regaderazo de agua fría al final del baño
- No tomar café en el desayuno
- Tomar líquidos hasta el final de la comida
- Dejar toda la ropa que usé el día anterior en su lugar
- No oír música en el trayecto de ida a la planta
- Preguntar y escuchar las respuestas que me den mis hijos y marido sobre su día
- No comer pan en la cena
- Estar en cama a las 10.30

Parecen naderías y cosas sencillas de cumplir. Para ella no lo son y demuestran sus puntos flacos en los que tiene que exigirse. Todos los días por la mañana revisa su lista, a veces falla, en otras ocasiones la cumple toda.

A final de mes la revisa y quita de ella aquellas que dejan de costarle, porque se han convertido en hábitos.

Si tú la ves, es una mujer con porte, señorío, comprensiva en la lucha de los demás porque sabe lo que es exigirse. Una voluntad férrea que le ayuda a conseguir sus objetivos. En pocas palabras una mujer que sabe gobernarse a sí misma.

¿Por qué no haces la tuya y compruebas como la voluntad se va fortaleciendo? Pon cosas concretas, específicas, repartidas a lo largo de todo el día.

III. Humanidad en construcción: emociones, sentido y profundidad

Aquí se abordan los sentimientos, la búsqueda de felicidad, el impacto de lo no resuelto y el desgaste que deja vivir en automático. En medio del ruido del siglo XXI, esta sección nos recuerda que la profundidad sigue siendo posible.

El camino a la Felicidad

Ayer tuve la oportunidad de asistir a la conferencia que, con el título de este artículo, brindó el Dr. Francisco Ugarte en nuestra ciudad.

El título de la conferencia, que es a la vez el de un libro escrito por el conferencista, despertó gran interés en la localidad al grado que no cabía una persona más en la sede de la charla.

Quizá, toda esta gente al igual que el autor, pensábamos que encontraríamos recetas sencillas ante este deseo que todos tenemos en el fondo del alma, de ser felices, pero ¡ya!

Sin embargo, fuimos descubriendo, acertada y magistralmente expuesto, que la felicidad requiere esfuerzo, que es un camino arduo que conforme se recorre se va logrando ese anhelo de felicidad que tenemos.

Vimos, que, nos equivocamos continuamente al buscarla, por no descubrir las diferencias fundamentales que existen entre placer, alegría y felicidad.

Redescubrimos que el placer es efímero, poco duradero y que en ocasiones está basado en la satisfacción de los sentidos que no son capaces de mantenerlo por mucho tiempo. En pocas palabras que no es suficiente para ser felices. Y reafirmando lo anterior se citó a Aristóteles que decía que “La felicidad debe ser algo estable”

No se trata de repetirte la charla que la puedes encontrar en el libro que da origen al título de este artículo, editado por Panorama Editorial. A lo que quiero llegar es a la coincidencia de Ugarte y nuestra empresa sobre saber encontrar la felicidad en una “vida lograda”.

La felicidad depende de la interioridad de las personas más que de factores externos. Sí, que ser felices se aprende, y que tiene que ver con la vida “ad intra” de cada uno. “la plenitud humana lleva consigo riqueza de espíritu, paz y armonía del alma” Afirma Ugarte.

En ocasiones es difícil entender lo que significa “plenitud humana” y en nuestros seminarios nos esforzamos por hacerlo comprensible: una humanidad llena, plena, significa en pocas palabras, “ser lo que el ser humano está llamado a ser”, pocas palabras, de acuerdo, pero con gran profundidad.

Aquí entran nuestras actitudes o formas de actuar ante la vida. Me explico: cuando se habla de plenitud del ser humano es ir desarrollando las actitudes que le son propias, esto es, por ejemplo: es propio del ser humano ser comprensivo, saber perdonar, ser servicial, veraz, sincero, generoso, alegre, optimista, sencillo,

laborioso, leal, fiel etc. Cuando nos encontramos a una persona con alguna de estas características decimos que tiene mucha “humanidad” esto es una vida plena, lograda.

Por el contrario, la ausencia de esas características hace a la persona “poco humana” vacío, una vida sin lograr. ¿Puede ser feliz un egoísta, mentiroso, resentido, triste, pesimista, complicado, flojo, desleal etc.? Afirmarlo sería un contrasentido. Lo hemos visto cantidad de veces o quizá, lo hemos experimentado.

En un mundo altamente superficial, en el que no se alcanza a comprender en ocasiones el valor de la interioridad de la persona y la importancia de su desarrollo, parece ser que no queda más remedio que ir buscando sucedáneos o sustitutos de la felicidad en cosas efímeras y pasajeras.

Se va consiguiendo un vacío interior, una mediocridad impresionante, una vida sin sentido que nos lleva al opuesto de la felicidad: a estar tristes.

Concluyo con una frase con una pregunta de una carta de una chica de 22 años que se pregunta ¿por qué nadie nos enseña a ser felices?

Sentimientos y algo más...

Tómate tres minutos y en un papel blanco escribe el nombre de por lo menos diez sentimientos diferentes.

Lo más probable, como la mayoría es que alcances a escribir entre tres y cinco nombres. Lo hemos hecho ya en cursos y con algunos amigos.

Por supuesto que no es para que te sorprendas o te sientas mal, simplemente que en esta década hemos estado bajo la sombra de Coleman y su conocido trabajo sobre Inteligencia Emocional. Normalmente a la pregunta ¿Cómo te sientes? la respuesta –políticamente correcta- es ¡bien!

Por supuesto que “bien” no dice gran cosa, salvo que no te encuentras mal, pero bien o mal no son sentimientos propiamente.

Cuando se habla o escribe sobre Inteligencia Emocional, en resumen, nos dicen que “es reconocer nuestros sentimientos y saber manejarlos”

Hay ocasiones que te sientes triste, y que te preguntan ¿cómo te sientes?, si la respuesta es bien, el trato que recibirás te parecerá indiferente. Cuando reconoces tu tristeza y la manifiestas se puede dar un diálogo para encontrar la raíz de esta y ponerle solución.

Reconocer lo que sientes –con nombre- es el comienzo de una mejoría personal y en tus relaciones con los demás. Se bien que nombres de sentimientos conoces muchos, pero cuando se te preguntan, pues no vienen tan rápido a la mente.

Todas las emociones son aceptables y valiosas. No existe una emoción que no podamos sentir. Todas forman parte de lo que es un ser humano. El desafío principal es encontrar una manera apropiada de expresarlas.

Es difícil, en ocasiones, definir una emoción, quizá porque no recordamos el nombre, aunque sí el síntoma. A continuación, se da una lista de emociones que en ciertas ocasiones puede costar trabajo manejarlas.

ENOJO Cuando se mueve y se expresa de manera adecuada, se puede convertir en un catalizador para el cambio y es una manera sepan que su comportamiento es poco aceptable para nosotros. Se debe buscar en que se siente herido. “Necesito cambiar. Necesito comunicar esto”

RESENTIMIENTO: Es manejar un mal sentimiento dos o más veces. Es traer situaciones conflictivas del pasado al presente una y otra vez. Es una cierta parálisis del enojo. Hablarlo, reírse, decirse “que inmaduro soy”. Pensar que nos están lastimando dos o más veces.

LASTIMADO: Nos ayuda a descubrir nuestras necesidades que aún no son satisfechas o nos muestra algo en nuestra auto estima que ha sido herido. (La verdadera autoestima es difícil de herir)

MIEDO: Nos previene para proceder con caución, a buscar ayuda, a obtener más información, a separar la fantasía de la realidad

CULPA: Nos llega cuando actuamos o sentimos de una manera diferente de la que esperábamos de nosotros mismos.

ARREPENTIMIENTO: Es un sentimiento que comprende dolor y pena. Es reconocer que se hizo algo equivocado. Requiere acción.

Recordarás, tal vez, alguna ocasión que has ido con el médico porque traes un malestar general. Conforme el médico comienza a hacerte preguntas, y vas contestando, se llega a un buen diagnóstico y por ende a la curación de ese malestar. Igual sucede con los sentimientos, conforme se van reconociendo, se comienza a hacer ese diagnóstico que lleva a reafirmar o quitar el sentimiento que traes.

Por último, recuerda que todo conflicto comienza con un sentimiento...

Puedes estar en esta situación y no darle importancia

Me comentaba Alex “Fíjate que llevo como dos meses que me siento raro”, hay que aclarar antes de seguir que Alex se caracteriza por un estado de humor excelente, por una capacidad de trabajo fuera de norma y por un cariño a su familia demostrable con hechos.

“Se me han estado viniendo a la memoria una buena cantidad de recuerdos, de mi infancia y mi adolescencia y me he encontrado llorando en el auto, sin ningún motivo aparente. Hay ocasiones que prefiero quedarme en el trabajo que irme a la casa, y tú sabes lo que me gustaba estar con mis hijos y con mi mujer”

Recuerdo las reuniones de sobremesa en casa de Alex, donde sus hijos y mujer participaban contando las peripecias cotidianas.

“En ocasiones llego a la empresa y me cuesta trabajo el comenzar a realizar mis deberes, como si estuviera continuamente desconcentrado. Siento además que mi capacidad de trabajo ha bajado, el otro día por poco me descubren ¡dormido!”

Me llamó la atención su sinceridad y que comentara estas actitudes laborales. Continué escuchando con mucho interés.

“Te acordarás de que en alguna ocasión te comentaba que no me costaba el levantarme en el momento que sonaba el despertador y ahora lo apago y me dan ganas de quedarme dormido todo el día”

Le pregunté si había sucedido algún hecho extraordinario en su familia o algo parecido y me dijo que lo único que le preocupaba era que su esposa con más frecuencia le preguntaba si le pasaba algo.

“Me he vuelto un tanto irascible y mis hijos me lo han dicho, y aunque trato de evitarlo, hay ocasiones que me descubro gritando o molesto, pero esto se comienza a notar también en mi trabajo, un colaborador se acercó y me lo comentó, pero añadió que me veía muy indeciso en momentos claves. Me doy cuenta y trato de corregir las cosas, pero como que me falla la voluntad”.

Al oír todo esto le comenté que estaba pasando por una de las enfermedades clásicas de nuestra era: **la depresión**.

Esta enfermedad se presenta con más frecuencia y lo peor de todo es que al final puede llevar a la persona a un sentimiento de inutilidad y de pérdida del sentido de la vida. Algunos afirman que alrededor del 20% de la población la está padeciendo y que ni siquiera se da cuenta.

La depresión es una enfermedad en donde la química del organismo no está funcionando adecuadamente, concretamente la serotonina. Es un mal físico que hay que atender como cualquier otra enfermedad. No es cuestión de “echarle ganas”, ayuda, sino de acudir a un médico y permitir que se ayude.

Si te has sentido un poco como Alex, te recomiendo pasar por la página www.respuestasaladepresion.com, en donde puedes encontrar todo lo relacionado a esta enfermedad. Recuerda no es cuestión de echarle ganas, sería como pedirle a alguien con fiebre que se ponga a jugar fútbol, primero hay que curar el origen de la fiebre y luego hacer los deportes que quieras.

La superficialidad: producto del siglo 21

Hay tanta cantidad de distractores, de información, de noticias, como nunca lo ha habido en la historia del ser humano.

Las cosas las vemos en el momento que suceden, sin tener a veces tiempo para profundizar en ello.

Las historias se suceden unas a otras, con tal velocidad, que en ocasiones no alcanzan ya a sorprendernos, no porque no sean sorprendentes en sí mismas, sino porque no hay tiempo para asimilarlas.

De esta manera, se nos pueden infiltrar, de hecho, lo hacen, sucesos que afectan sin darnos cuenta a nuestra propia vida.

No nos sorprende que alguien se divorcie, quizá lo sorprendente es que hay matrimonios que duran toda la vida. No nos sorprende que un personaje o un vecino, cambie sus preferencias sexuales, sino que algunos permanezcan tercamente con las tradicionales.

No nos sorprende noviazgos que se viven con vida marital, lo que sorprende y llama la atención es que todavía haya personas que llegan vírgenes al matrimonio.

No nos dice nada, ver que hubo un trenazo en Argentina donde murieron más de 50 personas, alguien al oírlo comentó: “no son tantas”.

No nos sorprendemos cuando alguien nos dice que, para fortalecer su matrimonio, se han ido a un club de intercambio de parejas. Comienza a ser natural. Lo que sorprende es que una pareja se ponga en crisis porque uno de ellos ha sido infiel.

Es que la moda consiste en dejar pasar o tolerar todas las cosas que cuando se profundizan nos damos cuenta de que está erosionando la sociedad.

Decía un amigo “vive y deja vivir”, si no te afecta no te preocupes, pasa indiferente o simplemente no les des importancia. La moda es no sorprenderse.

No, la moda es no profundizar, la moda es nadar de muertito, la moda es pasar sin hacer ruido.

No se debe ser políticamente incorrecto, me decía el mismo amigo, no critiques déjalo estar, no tiene mayor trascendencia. Es el típico comentario de un fanático del relativismo.

Amigo, ¿podrás dejarme por una vez, por lo menos, afirmar que 2+2 sean 6? Anda se bueno que más te da. Afirmaciones como la anterior escuecen, porque van contra la realidad de las cosas. Pues igual sucede con todo lo que vemos a nuestro

alrededor, y que no le damos importancia, que no nos preocupa si está bien o mal, porque se afirma “que la bondad o maldad de las cosas, se encuentra dentro de uno mismo” que cada uno de nosotros somos jueces que determinamos que es lo correcto y que lo incorrecto, o bien como afirmaba alguno, la bondad y maldad de las cosas la determinan la mayoría o el bien o mal que se le pueda hacer a alguien.

¿Qué sociedad estamos creando con el eslogan de lo políticamente correcto? No es políticamente correcto hablar de hacer un trabajo bien hecho o de lealtad a la empresa. Tampoco el hablar de temas trascendentes como el sentido de la vida o hablar de Dios.

No es políticamente correcto hablar de exigencia personal ni de disciplina. Ni vivir de acuerdo con principios y así una larga lista de temas que caen en este “políticamente correcto”.

Por defender este eslogan, nos vamos deslizando imperceptiblemente a una mediocridad crítica, donde cualquier persona políticamente correcta nos pueda manipular ¿tú que piensas?

IV. Lo que hacemos habla: hábitos, virtudes y coherencia

El testimonio más elocuente no siempre viene con palabras. Esta sección nos lleva a revisar cómo vivimos, cómo actuamos y qué efecto tienen nuestros hechos sobre quienes nos rodean. Liderar, en última instancia, es dar ejemplo.

El Orden, tu mejor amigo

Es bien conocida la frase “cuida el orden y el orden te cuidará a ti”, pero en la actualidad es algo que nos pasa inadvertido en muchas ocasiones y a lo largo del día.

Sin embargo, puede ser que nos hagamos la pregunta: ¿Qué es el orden?, repasémoslo desde algunas de sus definiciones:

1.Colocación de las cosas en el lugar que les corresponde. Lo peor que nos puede suceder es que no tengamos definido el lugar que les corresponde a las cosas. Por lo que algunos afirman que cualquier lugar es un buen lugar. El problema que surge por tener indefinido “el lugar” es que invertimos demasiado tiempo en encontrar las cosas.

Dentro de esta definición, también se puede hablar de los afectos: ¿en qué lugar está tu familia, tu trabajo, tus amigos, tus padres, tus hijos etc.? Cuando no están definidas las prioridades en este sentido, entonces “todo es prioridad” que se convierte en el absurdo “nada es prioritario”. Nuevamente la inversión de tiempo puede traernos trastornos en nuestra vida.

Un ejemplo clásico: Si descuido el lugar que le corresponde a la familia, por darle una prioridad innecesaria a lo laboral, entonces ese desorden me acarrea problemas frecuentes en ese lugar de descanso y de recarga de baterías que son los miembros de la familia.

2.Concierto, buena disposición de las cosas entre sí. No mezclar, no van las “cucharas revueltas con los tenedores”. Ni la ropa interior con las toallas. Ni mezclar la familia con el trabajo y viceversa.

Ni la ropa tirada en el piso; ni hablar con la novia en el trabajo, ni con la novia hablar al trabajo. Cuando llega la hora de comer, abandonar todo lo que no se relaciona con este momento de alimentarnos. Ni alimentarnos en momentos que no son los adecuados.

No dejar las cosas de hoy, para después o mañana.

3.Regla o modo que se observa para hacer las cosas. Seguir los procesos paso a paso: no se le pone la cereza al pastel hasta que este está terminado. Saber hacer lo que corresponde, paso a paso, con sus tiempos debidos y terminar cada cosa, una por una hasta el final.

Sin ser obsesivos, respetar los procesos, aunque buscando la manera de que se puedan mejorar y estar abiertos a las mejoras

4.Serie o sucesión de las cosas: Cabe mencionar el principio un tanto evidente: “primero lo primero”. Aunque para lograrlo se requiere claridad de ideas para saber qué es lo primero.

Si no se tiene definido que es lo que se quiere hacer, será prácticamente imposible determinar que va en primer lugar. Cuando no se sabe a dónde se va, cualquier camino vale.

En ocasiones por falta de claridad mental se nos puede aplicar este punto de Escrivá:

“Desarrollas una incansable actividad. Pero no te conduces con orden y, por tanto, careces de eficacia. —Me recuerdas lo que oí, en una ocasión, de labios muy autorizados. Quise alabar a un súbdito delante de su superior, y comenté: ¡cuánto trabaja! —Me dieron esta respuesta: diga usted mejor ¡cuánto se mueve!

—Desarrollas una incansable actividad estéril... ¡Cuánto te mueves!” (Surco, 506)

El orden, es un hábito, una virtud que hace a la persona eficaz en todo lo que hace, que logra un aprovechamiento del tiempo y una relación armoniosa con los demás.

El impacto de la objetividad

Algunos autores consideran que la percepción es contraria a la objetividad. Algunos otros van más lejos y utilizan este concepto para definir que la objetividad no puede existir.

La percepción es individual. Los sentidos ayudan a percibir o advertir los objetos externos que están a nuestro alrededor. Los sentidos ayudan a aprender, «nada hay en la inteligencia que no haya pasado por los sentidos». Por esta razón en ocasiones nos equivocamos.

Si vemos a un individuo, los sentidos nos afirman lo que estamos viendo. A lo mejor uno de los que observan le encuentra parecido (memoria) a alguien que lo asaltó o que le hizo daño en alguna ocasión, esto lo llevará a mirarlo con cierta desconfianza y a tomar actitudes defensivas. A otra persona quizá le recuerde a alguien de quien estuvo enamorado y su actitud hacia él o ella será de serenidad, de acercamiento etc. Posiblemente a una tercera persona no le recuerde nada y su actitud será abierta, dispuesta a conocerla o a que le sea indiferente. En los tres casos se ve a la misma persona y la percepción es muy diferente. Sin embargo, ninguno de los tres puede afirmar con exactitud nada que no sea lo que está viendo sensiblemente. De hacerlo de otra manera sería estar contando lo que se percibe únicamente.

Ninguno podría afirmar que conoce a la persona interiormente a menos que ella misma se dé a conocer.

De acuerdo, cada uno ha percibido su punto de vista y se forma una opinión sobre lo que está viendo, pero esta pluralidad de percepciones no me da un conocimiento pleno de la persona que veo. La persona que veo es más rica o pobre interiormente de lo que mis ojos puedan mirar.

Siguiendo con el símil de la persona que se está observando, ella afirma que es bombero, inmediatamente se tiene un conocimiento más profundo de ella. Posiblemente alguno dirá «pero a mí me parecía que eras policía» si la persona que afirma lo anterior se mantiene en su actitud queriéndolo tratar como policía sería un contrasentido.

La percepción es individual, como los cinco sentidos lo son y como lo es también lo que se conoce como sentidos internos: memoria e imaginación. Pero lo que percibo no necesariamente es lo que hace que una cosa o persona sea lo que a mí me parece. Las cosas y las personas son lo que son independientemente de lo que yo quiera percibir de ellas.

Cualquiera de nosotros saltaría de su asiento si alguien nos dice que nos percibe como ladrones. Pero es muy probable que a simple vista alguien pueda percibirnos de esa manera.

La percepción no es la realidad.

No se puede exigir que todos perciban lo mismo, dijimos que eso era individual, pero si se puede pedir que se profundice en lo que se percibe y eso nos acerca al objeto, nos hace, como habíamos dicho ya, objetivos.

Efectivamente «el mapa no es el territorio», como se afirma. El mapa me da una aproximación de la realidad, pero la postura personal, si se pretende no quedarse en puras percepciones, será profundizar en el conocimiento de lo que veo, del terreno real.

Impacto de la objetividad en lo personal

La percepción que tenemos de nosotros mismos nos hace que si falta la objetividad, nos conceptuemos o valoremos como algo superior a lo que realmente somos. Nos vemos físicamente mucho mejor de lo que ve el espejo. Interiormente nos ponemos una serie de cualidades que nuestro actuar contradice. Por ejemplo, en ocasiones nos consideramos ecuanímenes y nuestro actuar es explosivo. O bien nos consideramos pacientes y la forma de accionar es lo contrario. Si alguien nos lo advierte nos molestamos y al no revisar lo que nos dicen de nuestra forma de actuar, nos restamos la oportunidad de cambiar.

El aparentar es algo muy natural, pero cuando el ser humano se acostumbra a ese aparentar se convierte en hábito y se llega a confundir la apariencia con la realidad, se pierde autenticidad.

La aplicación de la objetividad en lo personal requiere de oídos atentos y examen profundo y valeroso. Cierta persona decía que si querías conocer a alguien le preguntarías a las personas que viven cerca de él.

El examen nos permite ir analizando en primer lugar nuestras actitudes y después se profundiza o se busca la raíz de esas formas de actuar. Los oídos bien abiertos porque es necesario, aunque no determinante, escuchar la forma en que se perciben nuestras acciones por las personas cercanas a nosotros y llevarlas a ese examen, si no es verdad lo que perciben a no preocuparse, pero si lo es, ahí hay un punto de lucha.

Solo el conocimiento objetivo de nosotros mismos nos puede llevar a aceptar los cambios, por eso se dice que la verdad es humildad. Si encuentro defectos se aceptan y se tratan de corregir y si se encuentran virtudes se aceptan también y se tratan de reforzar. Negar cualquiera de las dos cosas, defectos y virtudes, implica falta de objetividad.

Escucha y Verás

Parece, a primera vista, un contrasentido ¿qué relación puede guardar el oído con la vista? El autor admite que, al oír esta sentencia, también le produjo un poco de desconcierto.

La persona que me lo dijo por primera vez, al ver mi cara de admiración, comenzó de inmediato un relato sobre la Capilla Sixtina en Roma, la describía con tal expresividad que me parecía estar viéndola. Al final me dijo: ¿la has visto en tu imaginación? Afirmé con la cabeza. Me preguntó nuevamente, ¿ahora captas la frase? Volví a afirmarlo.

La escucha, que no el oír, es una cualidad fundamental de los sistemas de comunicación. Más que aprender diagramas complicados o sencillos sobre lo que nos dicen ahora los expertos en comunicación, hay cosas que son de sentido común y que a veces no reparamos en ellas.

Saber escuchar, tiene un valor altísimo en la actualidad, hay poca gente que lo sabe hacer y hay otros que lo saben hacer, pero no se dan tiempo para efectuarlo. La vida tan agitada que se desarrolla en la actualidad nos impide reparar en la escucha como la otra mitad de los sistemas de comunicación. Cada día nos encontramos más solos: pasamos buena parte del día frente a una computadora, o en juntas, o frente a la televisión, requerimos de alguien que ponga atención a lo nuestro.

Pocos escuchan y todos queremos de una manera u otra ser escuchados. Escuchar bien, tiene alta demanda y poca oferta, de ahí surge su valor tan alto.

Una de las habilidades del liderazgo que más se destacan, además de la integridad y el servicio, está el escuchar y saberlo hacer adecuadamente. El líder en el nivel que se encuentre tiene como primera función el diagnosticar situaciones, una herramienta para este diagnóstico es el escuchar, con todo lo que esto implica. En ocasiones se le da poco peso, y es quizá por esta razón que en ocasiones no se entera de nada y termina haciendo un diagnóstico errado. ¿Se imagina usted a un médico que no le escuchara cuando va a consulta y se dirigiera a la exploración, o peor aún a recetar?

¿Cuántas veces hemos estado frente a una persona que aparenta oírnos, pero que nos damos cuenta de que no nos escucha? Posiblemente nadie le ha enseñado.

En nuestro curso de “[Comunicación Efectiva](#)” al hacer un ejercicio de escucha activa, el resultado es de alegría en primer lugar y se crea un ambiente de relajación y de tranquilidad. ¡Por unos minutos, los alumnos son escuchados y los resultados son sorprendentes!

¿Sabes poner tus cinco sentidos cuando alguien quiere hablar contigo? ¿Corres o apresuras a tu interlocutor, con tus posturas y gestos? ¿Te han dicho que tienes oído selectivo? ¿Te has dado cuenta de que en la comunicación el emisor demanda atención y que no la presta en la retroalimentación de parte del receptor? ¿Conoces las cualidades de una buena escucha? ¿Podrías citar por lo menos tres?

Pregúntale a la gente que trabaja a tu alrededor si sabes escuchar, te sorprenderán los resultados. Pero escúchalos y verás.

Tus hechos también comunican

En los seminarios de comunicación, los estudiantes se quedan sorprendidos cuando se habla de la comunicación intrapersonal y de la factual.

La primera ya será tema de otro escrito, la segunda nos ocupará en este boletín.

Factual viene del latín *facto*, que significa hecho. La comunicación factual se podría considerar como el lenguaje de los hechos. El caminar lo que dices en el que tanto insisten los americanos.

Puede ser una de las formas de comunicación más importantes tanto en la empresa como en cualquier ámbito en el que nos movamos. Es inconsciente, pero es impactante.

Nuestro accionar dice, muchas veces, más de lo que creemos. Puede ser incluso que en ocasiones la forma de actuar y nuestro discurso sean totalmente opuestos. En ocasiones lo que hacemos habitualmente comunica mucho más de lo que decimos, por muy elocuentes que seamos. Se afirma que para conocer a una persona te dice más lo que hace que aquello que te dice.

Un padre de familia, se prepara una cuba enfrente de su hijo y le dice “me cuesta trabajo dejar de beber, soy ya grande. Tú que eres joven, por favor, ni siquiera comiences a hacerlo”. Desafortunadamente el “has como digo, no como hago” no es muy creíble. Si con cierta consistencia se dice una cosa y se hace otra, lo más probable es que los colaboradores seguirán tus “acciones”.

Es seguro que en ocasiones no podremos seguir nuestros propios consejos, quizá porque se tenga nueva información, o porque se cambie flexiblemente nuestra forma de pensar o quizá porque se nos olvide, pero cuando esto se convierte en un hábito, seguramente que nuestras indicaciones estarán perdiendo consistencia.

Recomendamos lo siguiente:

Sigue las reglas. Tendrás problemas si crees que hay un conjunto de reglas para ti y otro diferente para tus colaboradores. Si insistes en lealtad, no hables mal de tu empresa ni de las personas que laboran en ella. Si hablas del servicio, pon cuidado a las necesidades de tu equipo y resuelve sus carencias. Si hablas de “ponerse la camiseta” será porque tú mismo ya la traes puesta.

Si tu empresa tiene definidos valores para vivir dentro de la misma, entonces haz tus decisiones basadas en esos valores, deben ser para ti la brújula o faro que te guíen.

Si dices, por ejemplo, que valoras la creatividad, no pospongas las decisiones ni las ideas que te aporten.

Considera las decisiones previas antes de tomar otras

Cuando no puedas llevar a cabo lo que has dicho, da explicaciones del porqué de los cambios. Recuerda que la sinceridad es la llave a la solución de todos los problemas.

Si predicas los valores de tu empresa y en tu accionar los contradices, es razonable que los colaboradores lo hagan igual.

En fin, recuerda que el lenguaje factual hace crecer tu influencia rápidamente y por ende tu liderazgo

Nota final al lector

Gracias por haber llegado hasta aquí.

Si alguna idea, alguna frase, alguna historia te hizo detenerte un momento a pensar, a sonreír o a reconsiderar algo, este libro ya habrá cumplido su propósito.

Estas páginas no pretenden darte respuestas absolutas, sino acompañarte como una voz amiga. Y si en algún punto te ayudaron a recomenzar, a reflexionar o a mirar con más esperanza tu día, entonces —créeme— valió la pena escribirlas.

Nos seguimos encontrando, en la vida y en la formación.

José Luis