

TEMAS DE ACTUALIDAD

EL ARTE DE VIVIR BIEN Y DIGNAMENTE

Oscar William Aguinaga Benítez*

Apegos y desapegos

Por tradición y a diferencia de otras culturas, nos han enseñado en la casa, escuela o colegio y mucho más en el trabajo a buscar amor, prosperidad, salud, felicidad y satisfacción en el exterior y jamás se nos ha hecho ver, ni se nos ha inculcado que la mayor riqueza está en el interior de cada uno de nosotros. Bien dice el doctor Dyer “se nos ha condicionado para creer que recibimos la gracia de la vida” y no para que disfrutemos de la inmortalidad de nuestro yo espiritual, se niega la opción de estar siempre acompañado de una energía que para muchos es lo divino y para otros es la conciencia.

Nos negamos la opción de cambio porque nos aferramos a las cosas, a los oficios, a los saberes y sobre todo al pasado. Creemos que toda época pasada fue mejor y lo novedoso nos produce miedo, el miedo quizás de generar nuevas herramientas para adaptarse a

la circunstancias, tememos disfrutar el goce de lo novedoso, por que estamos embadurnados por la sensación agradable que produce la rutina.

En un ejercicio al interior del Departamento Materno Infantil y Salud Pública, (Facultad de Enfermería, Universidad Nacional) los profesores asistentes y participantes de un conversatorio bastante amplio, ante la pregunta ¿porqué nos apegamos? respondieron:

- Por necesidad de trascender
- Por necesidad de reconocimiento
- Para protegernos con una coraza ante los poderosos
- Por tendencia innata
- Por el aprendizaje adquirido
- Por temor a enfrentar lo novedoso
- Por el temor a perder el poder
- Por autoestima, autoevaluación
- Por identificación
- Por comodidad
- Para ocultar nuestro ego

* Enfermero Licenciado, Universidad Nacional de Colombia. Psicólogo, Universidad INCCA de Colombia. Magister Desarrollo Social y Educativo, Universidad Pedagógica Nacional. Profesor Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia.

- Para evitar la vulnerabilidad
- Por conceptos prejuiciados
- Por distorsión de valores
- Por los vicios familiares, escolares, laborales
- Por errores en la crianza

Estamos en un momento histórico en donde se nos advierte a diario “o cambiamos o desaparecemos”; entonces ha llegado el momento de comenzar la tarea de reorganizar y abandonar falsas creencias y opiniones que no se adaptan a esta nueva relación de realidad, entre muchas otras citemos algunas.

1. Creer que cuanto mas se tenga mejor se vive. Esta búsqueda del más y más, lo condena a uno a vivir una vida de constante lucha y no brinda oportunidad de disfrutar de la vida, de las amistades, y de las cosas de los compañeros.

Pues tu energía interna está concentrada en la acumulación, las adquisiciones, las recompensas, los trofeos, la aprobación, los homenajes y el dinero.

Como recomendación para luchar contra este tóxico es permanecer a la expectativa de “capturarnos” en el momento en que estas intenciones nos asaltan e inmediatamente concedernos espacios de contemplación silenciosa que nos aparten de la idea de tener más y más y cuando el impulso sea muy intenso es recomendable repetir la palabra “paso”, “paso”.

2. Creer que lo externo, los demás, tienen la culpa de mis propias condiciones de vida. No pierda más tiempo en culpar a los otros de lo que le pasa a usted y busque la clave en usted mismo, que allí la encontrará. Su interior, su psiquismo, su alma, su conciencia, su dios, su espíritu o como usted se lo quiera representar.

3. Creer que el idealismo no existe o no pueda coexistir con el realismo. Hay que confiar en la intuición, en las coincidencias, en las contingencias de la vida. Sea soporte y soportador en el grupo, le conviene bastante.

4. Creer que somos independientes y distintos de todos los demás, nos conduce a vivir solos, aislados y a no encontrar sintónicos los comportamientos de los demás y es por ello que nos sacan el cuerpo o los rehusamos cuando se necesitan o se requiere una relación de cualquier tipo social, laboral, cultural. Todo pensamiento desagradable que tenga hacia otra persona es algo que está pasando en usted mismo. Cada intento de venganza o de herir a otro es un ataque contra usted mismo.

5. Creer que hay ello y no un nosotros. Hacemos separaciones y nos distanciamos de los otros, que también quieren, compiten y cambian; es necesario mantener el nosotros y esto se convertirá en una relación de ganancia mutua. Aleja el egoísmo.

6. Creer que debe hacerse caso omiso de los pequeños tiranos. Estos son tan divinos como quienes proporcionan aliento y apoyo. Lo que se juzga como desafortunado y negativo puede enseñarle las más grandes lecciones.

El apego impide el crecimiento y quien no crece está muerto. Como este en un proceso fíjese en éste como tal y no en los resultados.

La puesta en práctica de estas pequeñas sugerencias aumentarán el enriquecimiento personal y familiar y seguramente aceptará imposibles o que al menos así aparecen en su mente, le quedará fácil entregarse al intercambio, al diálogo y a la comprensión del cambio.

Experimentará e intensificará el significado de la conciencia “ Se sentirá ante el destino como un igual, en lugar de una víctima del mismo.

Se sentirá amado. Desaparece el miedo inmovilizador de estar solo. Se sentirá en paz respecto de lo que ve y lo que siente.

Desarrollará sus sentimientos de respeto y estima y se sentirá conectado con todos.

Establecerá una nueva relación con la realidad, sus niveles de conciencia cambiarán de un modo tan espectacular que ya no se sentirá limitado por la realidad de la mayoría.

Experimentará la entrega y la aceptación, trabajará en la mejoría de las cosas, en lugar de centrarse en el porqué son erróneas esas condiciones.

Pasará de adquirir a compartir. Apartará la atención de sí mismo y obtendrá placer al ayudar a los otros y lo paradójico es que entonces comenzará a ver que la abundancia fluye hacia su propia vida.

Vivirá de manera más auténtica. Desaparecerán los conceptos neuróticos, autodestructivos de "así soy yo" o nadie me va a cambiar. Cada vez le resultará más fácil escuchar sin estar a la defensiva. Su autenticidad se basará en el descubrimiento de que no puede emular a otras personas y a pesar de esto ser sincero consigo mismo.

Enjuiciará menos y será más magnánimo. Comenzará a ver que juzgar a los demás no los define a ellos, sino que lo define a usted mismo. Aceptará que los otros recorren su propio sendero.

No herirá más con palabras o hechos y te darás cuenta que la ofensa es un acto de separación.

El arte de vivir bien y dignamente como filosofía del ser humano, representa lo que comúnmente se argumenta como "Vivir sin molestar a nadie y no dejarse molestar", me ha servido para realizar un taller en donde se exponen algunos aspectos de mucha utilidad para encontrar el camino al cambio, al éxito y a la felicidad, entendida esta última

no como una acumulación de riqueza material o un enriquecimiento ilícito, es decir a consta de los demás. Dichos aspectos son:

Camino al éxito

Estamos llenos de imágenes sobre lo que nos gustaría lograr en nuestras vidas, pero tememos ir en busca de nuestros sueños. En lugar de eso hacemos a un lado nuestras ambiciones, convenciéndonos de que estamos mejor sin ellas. Derrotados antes de comenzar, nuestras esperanzas van muriendo lentamente.

Usted puede aprender a desarrollar sus capacidades ocultas, puede modificar su personalidad favorablemente y realizar transformaciones positivas.

No importa si el bienestar o triunfo que busca es en una profesión, en el deporte o en el arte o si es un triunfo personal, tal como ganarse el respeto y la admiración de su esposa, hijos, amigos. Sea como fuere, usted puede aprender a ser más feliz, a mejorar su vida y experimentar más éxito en sus relaciones personales tanto como en su trabajo.

En los parámetros de su vida particular, usted puede sacarle provecho a sus deseos. Ninguno de sus sueños es demasiado grande o demasiado insignificante. Usted puede afectar positivamente la vida de su familia, sus vecinos, sus colegas y sus amigos y lo más importante puede dirigir el curso de su propia vida en forma activa y positiva.

El aprendizaje para convertirse en triunfador comienza cuando sin considerar su nivel social, su dotes físicos, sus ingresos o su educación, usted acepta que puede: convertirse en la persona a quien podría admirar; transformar su mundo; aumentar su creatividad; lograr una saludable combinación de calidez y agresividad; infundir una sensación de alegría a sus actividades diarias; lograr el aprecio y la aprobación de aquellos a quienes valora; desarrollar más resis-

tencia y energía; explorar al máximo sus fuerzas y capacidades.

La puesta en práctica diariamente de una actitud positiva aumentará la confianza en sí mismo. Sus sentimientos de amor y respeto por los demás también crecerán. Sus amigos y su familia notarán la diferencia. Le percibirán y le corresponderán con calidez, aprecio y respeto.

Dentro de usted mismo se encuentra el poder para: marcar una diferencia. Producir cambios en su vida. Transformar sus esquemas de perdedor por uno de ganador. Mejorar, influir positivamente en los demás. Mejorar las condiciones que lo rodean. Duplicar su autoestima. Triplicar el respeto por usted mismo. Cuadruplicar su confianza.

La felicidad y el triunfo son contagiosos y se encuentran a su alcance.

Creer en uno mismo para poder desarrollar a los demás y conducirlos a un auténtico compromiso, es lo primero que hay que hacer en la búsqueda de la felicidad. Resulta por demás asombroso la plena conciencia que tenemos del valor de las cosas, de un auto, de una casa, de un abrigo, etc. Pero resulta que no sabemos del bien máximo, que es el valor de uno mismo. Desafortunadamente siempre nos estamos recriminando nuestros defectos y deficiencias y anhelamos todas aquellas cualidades que no poseemos, lo cual se refleja en todos los campos de nuestra vida. Deseamos la casa que no tenemos, la mujer o el hijo que tampoco tenemos y resulta que lo que debemos amar es lo que tenemos, o poseemos. Debemos impulsarnos permanentemente, despertando en nosotros a ese espíritu que existe en todo ser humano para ser mejor, aboliendo esas anacrónicas estructuras mentales de la mediocridad y de la resignación. Al ser humano mediocre le fastidia cualquier insinuación de cambio de superarse; él ya está instalado en un apoltronamiento mental, ya sé por que cree que ya llegó a donde deseaba o bien se

resigna en su miseria, esperando algún milagro que lo lleve adelante o sencillamente está lleno de desesperanza y cree firmemente que las cosas son así y ya ni modo, habrá que conformarse.

Higiene mental

Es el arte de preocuparse a tiempo de los trastornos leves y elementales de conducta para evitarse preocupaciones mentales serias posteriormente, es decir, es mirar con actitud de ejecutivo, nuestro propio crecimiento de igual manera como se miran las empresas.

Desde niños se nos ha inculcado la imperiosa necesidad de arreglarnos bien, lucir bien el vestido, bañarnos bien, perfumarnos bien, caminar derechos, tener la cara limpia, etc, en otras palabras nos ha enseñado higiene corporal; pero, nunca se nos ha dicho quiérase, ámese, dese un beso, felicítese, agrádecase, viva feliz, piense en grande, prémiese por sus logros, descanse, disfrute y diviértase, que sería lo que se conoce como la higiene mental.

Sabía usted que el 90% de los enfermos mentales no van al psiquiatra, ni al psicólogo, ni al médico, terminan en las calles y lo que es peor se quedan en las casas o en las empresas produciendo nuevos enfermos mentales?

Que diferente sería el mundo, si estos conceptos de higiene mental se enseñaran desde la escuela y se practicarán en las empresas, así desarmaríamos nuestras mentes y nuestros espíritus.

La práctica del amor a uno mismo empieza por la mente: se debe aprender a controlar los pensamientos, esto requiere ser muy consciente del presente, cuando se comporta de una forma destructiva. Aférrese al momento presente como si fuese lo único que se tiene y piense que recordar, desear, esperar, lamentar y arrepentirse son las tácticas más usuales y más peligrosas para evadir el

presente y crecer. La protesta y la queja son el reflejo de la gente que desconfía de sí misma.

No tengo tiempo. Es una de las mentiras más institucionalizadas de la humanidad. ¡Perdóneme! no lo había escrito antes porque no tuve tiempo; iba a pasar por su casa, pero no tuve tiempo; lo iba a llamar, pero no me ha quedado tiempo.

Es la socarrona excusa que justifica a los hombres que se dicen de negocios, a las atareadas amas de casa y sale balbuciente de los labios de los niños, aún tibios de leche materna, para decir, no he tenido tiempo para saludar a mamá, ni de hacer las tareas, ni las otras obligaciones, porque ya lo aprendieron de nosotros los tozudos adultos que nunca tenemos tiempo para nada. No he tenido tiempo, no tengo tiempo, no tuvimos tiempo; en todos los tiempos conjugamos esta frase para justificarnos. Mamá corre, papá corre, el cartero corre, la gente corre, los buses corren, las calles corren, el mundo corre, la ciudad corre, contra el tiempo corremos, nos atascamos en el tiempo, trabajamos contra el tiempo, peleamos contra el tiempo, nos desbordamos y atosigamos por falta de tiempo.

El tiempo es inexorable, hoy es y mañana no existe, nuestros hijos se acuestan niños y se despiertan hombres, necesitan soñar con sus padres, pero no hubo tiempo para ellos, pero sí habrá tiempo para las consecuencias. Los patrones no tienen tiempo para escuchar a sus empleados, porque tienen que ir al banco, tienen una junta o están ocupados en solucionar los problemas que les creó la falta de tiempo para planear y evaluar. Los obreros, empleados, secretarios, no tienen tiempo para capacitarse porque tienen que trabajar ganándose un salario mínimo y no les pagan más, porque para capacitarse no tuvieron tiempo y así seguirá la lista interminable de casi toda la humanidad que no tiene tiempo porque no quiere tener tiempo.

¡Adelántese! lo que se vivió hasta ahora fue un ensayo, comience hoy su vida no desperdicie más cada instante. Su estancia en esta vida es demasiado corta, por lo menos hágala agradable.

La imaginación. Gracias a la imaginación el hombre ha hecho inventos, descubrimientos, obras de arte. La vida es fruto de la imaginación. ¿Por qué no te imaginas siempre grande? Cuando tengas un problema. ¿Por qué no te imaginas sin él?

Así verás que te queda más fácil combatirlo. Cuando imagine cosas grandes, será grande, cuando imagine pequeñeces pequeño será. Usted es del tamaño que imagina. Es tan grande como el más grande de sus deseos y tan pequeño como el más pequeño de sus pensamientos. Los seres grandes como las cosas grandes se hacen primero en la imaginación. En el niño es más importante educar la imaginación que el conocimiento. Gracias a la imaginación Julio Verne, subió a la Luna cien años antes que los americanos.

El destino. El directo responsable de sus éxitos y fracasos es usted mismo. No olvide que el único que está con usted toda la vida es usted mismo. Somos nosotros los principales protagonistas de la felicidad o la desdicha. Por favor no culpemos a los demás de lo que estaba en nuestras manos resolver. Definitivamente usted y solo usted es el directo responsable de lo que le sucede, por que estuvo en sus manos la posibilidad de emprender y terminar o de quedarse pusilánimamente pasmado ante la vida viéndola pasar convertida en triunfo para quien la toma con valentía o en fracaso para quien la invierte en cobardía.

Pequeños detalles. Todas las cosas se inician con pequeñeces: con una idea, con una locura, con un sueño, con un deseo, un anhelo, que se abrieron paso en la voluntad y se hicieron una realidad. Comencemos a sumar pequeñas experiencias y se van constituyendo en gran empresa. En el campo de

la vida afectiva: una flor, una pequeña mirada, una actitud, un saludo, un detalle, nos pone en jaque y termina cambiándonos radicalmente la vida. En el campo de la comercialización un saludo, una sonrisa, una actitud de ganas de servir hacen dar el éxito definitivo a las ventas o por el contrario un descuido, una sonrisa no dada, un actitud desganada, hacen dar al traste toda una negociación. Una gotera, un desliz no corregido a tiempo, un tornillo flojo, un pequeño golpe, casi siempre son la explicación de las grandes tragedias y de los grandes fracasos. Una agresividad incipiente no corregida por padres o profesores, un mal genio celebrado a su hijo, una crueldad mostrada y no corregida a tiempo, son la causa escondidas de los grandes asesinos.

Las arenas sumadas hacen playas, desiertos, gotas de agua son ríos y mares, pequeños ladrillos superpuestos son los rascacielos, la más grande caminata comienza con un paso.

No descuidemos los pequeños detalles hoy para no tener mañana que sufrir las consecuencias.

Amplié su margen de bienestar. Las cuestiones familiares, la seguridad, las cuestiones de trabajo, las comparaciones, la competencia y las exigencias de la vida diaria le atraen a la infelicidad, al desgano, a la despreocupación por usted mismo, lo aísla de los otros y lo enajena. Es preciso revitalizar la vida, reexaminarla, matizarla con la emoción de lo nuevo y lo diferente. Siempre que esté progresivamente inquieto o decaído, haga algo que este fuera de su rutina. Invite a cenar a alguien a quien no le sea muy común, salude a un desconocido, asista a un museo de arte o visite un lugar en donde nunca ha estado. No tardara mucho en desaparecer el aburrimiento y el tedio de la rutina. Si usted mantiene la ampliación de su margen de bienestar como un objetivo constante en la vida, no dejarán de presentarse por sí solas las oportunidades de obtener placer de aquello que no le es familiar.

La intención lo es todo. La intención es el primer paso hacia una vida feliz y es la fuente de toda acción posterior. Siempre que algo no le funcione bien, examine los motivos y trate de encontrar la falla. Haga que su conducta nazca de la generosidad, el cuidado prestado a otros, de un beneficio mutuo con el otro, acoja todos y cada uno de los resultados en el trato con los demás. Sea congruente en su actos y así atraerá usted a la gente y provocará situaciones que lo beneficiarán. Mantenga su intención firme, bien encaminada y pura.

Actué por amor. Una teoría de la realidad sostiene que en el universo hay solamente dos entidades, el amor y el temor, que gobiernan todo. Si a su vida la impulsa el temor, una sensación de desgano, o el instinto primitivo de evitar el peligro, entonces le es verdaderamente difícil construir una vida feliz. Si por el contrario, sus acciones son el resultado del amor, de un deseo genuino de vivir su vida en forma intuitiva y de acuerdo con lo que usted considere que es su propósito, haciendo honor a sus dones y a sus talentos tendrá entonces una vida llena de conciencia y felicidad.

Esto significa hacer las cosas por razones positivas. Si usted obra con rencor, resentimiento, agresión pasiva, con la idea de conquistar, manipular o engañar a otra persona, no solo termina en un fracaso sino que ello le impedirá a usted sentirse bien con usted mismo, con su vida, con sus decisiones y le impedirá atraer hacia usted las personas y las situaciones que más le convienen. Usted encontrará que tiene que depender cada vez más de esta estrategia de vida negativa porque se han atrofiado sus ideas, sus habilidades y sus pensamientos positivos.

La felicidad es una actitud, una percepción, una interpretación. No es una mercancía en espera de que la compren: es una forma de vida amorosa, abierta, flexible y respetuosa de lo que la vida ofrece, sin importar las expectativas.

Los “yo soy” autodestructivos. Todos los “yo soy” autodestructivos, provienen de cuatro frases neuróticas: “así soy yo” “yo siempre he sido así”, “no puedo evitarlo”, “es mi carácter”. Ahí están las verdaderas trabas que te impiden crecer, cambiar y hacer tu vida —la única que tienes— nueva, estimulante, y llena de momentos presentes plenos y felices. Sus “yo soy” que describen un comportamiento autoneutralizador se remontan a algo que usted aprendió en el pasado. Cada vez que usa una de estas cuatro frases, lo que realmente está diciendo es: “Pienso seguir siendo lo que he sido siempre”. Puede empezar a deshacer los nudos que lo atan al pasado y eliminar las inútiles frases que se dicen para seguir siendo lo que siempre ha sido. Los “yo soy” son pura evasión. Siempre que quiera evitar cierto tipo de actividades o ignorar algún defecto de su personalidad podrá justificarlo con un “yo soy”, lo cual le permite evitar el riesgo y el difícil trabajo pesado de tratar de cambiar.

Las postergaciones. He aquí una frase que puede lograr mantenerlo inerte en los momentos presentes “esperaré y mejorarán las cosas”. Para algunos esta actitud se convierte en una forma de vida, siempre están postergando algo que harán en un día que nunca ha de llegar: la postergación es el arte de estar al día con el ayer y de evitar el hoy.

La racionalización que sirve para postergar lo que tenemos o queremos hacer está compuesta de una parte de autoengaño o decepción y de dos partes de escapismo. Entre las retribuciones más importantes que nos brinda la política de aferrarnos a esta costumbre de postergar se encuentran las siguientes:

Permitase evadir las actividades desagradables, puede sentirse cómodo con su sistema de autoengaño, eliminará la posibilidad de cambio, mientras espera que las cosas mejoren, puede culpar al mundo de su infelicidad, puede evitar totalmente las posibilidades de fracaso evitando todas las actividades que implican algún riesgo, de esta manera

nunca se enfrentará a la desconfianza que tiene de sí mismo. Puede atraer la simpatía y la compasión de los demás sentir compasión por sí mismo por el estado de ansiedad en que vive al no hacer lo que se hubiera gustado hacer. Al postergar puede evitar el éxito.

Ahora que tiene una idea sobre los motivos que le pueden haber llevado a postergar las cosas que no le conviene postergar, podrá empezar a hacer algo para eliminar dicha actitud errónea autodestructiva. Tome la decisión de vivir el momento; realice algo que ha postergado; piense en sí como un ser demasiado importante y significativo como para seguir viviendo lleno de ansiedad por las cosas que tiene que hacer.

El único que le impide hacer cosas es usted mismo. Decir que nunca más se aburrirá; tenga el valor de emprender una actividad que haya evitado hasta ahora. Elimine las palabras “esperanza”, “deseo”, “quizá” de tu vocabulario, esos son los instrumentos que usa para postergar. Si quiere que el mundo cambie, no se limite a lamentarse, haga algo.

Adiós a la ira. La ira se refiere a una reacción inmovilizante, que se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos algo con que contábamos. Tome la forma de rabia, hostilidad, de agresión contra alguien o incluso de silencio amenazante. No se trata simplemente de un enfado o irritación, una vez más la palabra clave es la inmovilidad. La ira es inmovilizante y por lo general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son. La ira es debilitante. Físicamente puede producir hipertensión, úlceras, urticaria, palpitaciones, insomnio, cansancio e incluso enfermedades cardíacas. Psicológicamente, la ira acaba con las relaciones afectivas, interfiere con la comunicación, conduce a la culpabilidad y la depresión y en general interfiere en su vida. Realmente la expresión de la ira es más saludable que su represión, pero existe una postura más sana; no sentir esa ira en abso-

luto. Como todas las emociones la ira es una resultante del pensamiento, no es algo que simplemente sucede. Miremos algunas formas que toma la ira: La agresión verbal o el ridiculizar al cónyuge, hijos, seres queridos o amigos. Violencia física, pegar, patear, golpear objetos o a la gente, conduce a crímenes. Resta precisión al pensamiento y cordura a la acción. Puede resultar peligroso creer que la ira es normal. Usted debe estar atento a sus pensamientos en el momento mismo que se enfade, procure retrasar un poco su explosión, pídale a alguien de su confianza que le ayude a sorprenderse enfadado y cambie inmediatamente por una sonrisa y aprenderá a no sentir los efectos psicológicos y el dolor que acompaña a la ira. La ira no vale para nada, no es beneficiosa para nada, se entromete en nuestro camino, nos queda esclavizarnos con ella o sacarla y tirarla al cesto de la basura.

Las disculpas sabotean su poder. Las disculpas impiden encontrar el verdadero obstáculo ya que cuando usa excusas, se centra más en encontrarlas que en resolver los problemas. Algunos de nuestros problemas no los hemos resuelto porque los negamos constantemente y siempre caemos en el error de autojustificación, "nos hacemos los de la vista gorda" o "no les paramos bolas". Cuando esté ante un problema, no importa si usted piensa que es o no su responsabilidad, busque en qué forma esta situación dependió de lo que usted hizo o dejó de hacer; si está dispuesto a cambiarla o no, es otra cosa, pero haga el ejercicio interno de identificar su parte. Se sorprenderá de su enorme influencia en las cosas que le pasan, aún en las que antes pensaba que dependían de los demás, del gobierno, de la suerte. Las justificaciones están destinadas a ocultar la verdadera naturaleza de un problema y en últimas, apuntan a esconder la responsabilidad de quien podría solucionarlo. Por eso después de saber que es un problema, lo que debemos averiguar es de quien depende la solución. Darse disculpas a si mismo, muchas

veces, es parte de esa falta de decisión que la gente experimenta ante la alternativa de solucionar un problema. Las disculpas no solo ocultan la verdadera razón de las dificultades sino que hacen que la persona vea más grandes los obstáculos y más débiles sus capacidades y recursos o que se desanime antes de empezar la lucha.

Hablar destructivamente de su ambiente.

Hablar destructivamente de su ambiente es sabotearse a si mismo, usted no tiene por que aceptar programas de televisión, películas, libros o personas que considere que van a impactarle negativamente. Puede salirse del cine, cambiar de canal de televisión, decidir suspender la lectura, o evitar las conversaciones que sabe que le traerán consecuencias que usted no desea y por tanto no acepta. Otro tipo de conversaciones que a menudo dejan consecuencias indeseables son aquellas en las que el tema se centra en criticar actitudes, comportamientos y opiniones de las personas que nos rodean, del país, de alguna Institución o de nuestro trabajo. Comentar negativamente lo que nos afecta, sin ánimo de mejorarlo ni de proponer soluciones trae como consecuencia un sentimiento de impotencia y comenzamos a sentirnos víctimas y a negar nuestro poder para cambiar algunas cosas. Si se enfoca en conversaciones que desvalorizan su familia, su empresa o su comunidad, argumentando que todo es una desgracia y que nada funciona, lo que está haciendo es negar positivos sin aportar nada para arreglar lo que usted puede mejorar.

Nutrientes para enriquecer la relación. No son los únicos ni los más importantes, son los más prácticos:

Gratitud. Si usted siente gratitud, exprésela y hágalo con quien se siente agradecido. Comunique su agradecimiento.

Aceptación. La persona gasta tiempo y energías quejándose de algo que no puede cam-

biar. Si continua al lado de su pareja es porque a su manera, lo disfruta.

El humor. Es una nueva manera de mirar los acontecimientos. Ríase de su seriedad, de su rigidez y haga que los demás se rían de ello, con eso se sentirán más cercanos a usted y sobrarán los comentarios ya que es usted mismo quien se está burlando de su error.

La generosidad. La generosidad para dar de nuestro tiempo, para compartir con otros lo que sabemos y lo que tenemos, son formas maravillosas de nutrir nuestras relaciones.

El perdón. Es una palabra conformada por el prefijo "per" que significa intensidad y "don" que significa regalo, es decir regalo intenso. Cuando perdona, lo que esta haciendo es darle más importancia a lo positivo que encuentra en una persona y no amargarse con lo que no le gusta de ella.

Presencia. Estar en lo se está, el tener nuestro cuerpo presente, no indica que estamos allí.

Cálidez. Cuando usted es gentil con los demás, lo es primero consigo mismo. Su calidez, gentileza, ternura, amabilidad, sea cual fuere la forma de manifestar su cercanía, le ayudará a mejorar cualquier relación.

Lealtad. Cuando habla de los suyos habla de sí mismo, el matrimonio católico plasma la verdadera lealtad en la frase "para estar contigo en las buenas y en las malas".

BIBLIOGRAFÍA

CORNEJO, Miguel Ángel. Liderazgo de excelencia. Editorial Grad, S.A. de C. V de C. V. México. 1985.

DYER, Wayne W. Evite ser utilizado. Editorial Grijalbo. Barcelona 1979.

DYER, Wayne W. Tus zonas erróneas. Ediciones Grijalbo. Barcelona. 1987.

DEVIS, Carlos. Pérez de Beltrán María Mercedes. Convierta los problemas en oportunidades. Editorial Althia. Santafé de Bogotá. 1992.

KASSORLA, Irene. Como ser un triunfador en el amor, en el trabajo, en la vida. Círculo de lectores. Santafé de Bogotá. 1988.

ORREGO, Ignacio. Como ser un triunfador. Escuela Igoriana. Santafé de Bogotá. 1994.

ROBBINS, Anthony. Poder sin límites. Editorial Grijalbo. Barcelona. 1993.

EPSTEIN, Alan. Cómo ser feliz día a día. Editorial Norma. Santafé de Bogotá. 1994.

FRANCO, Silvio. Píldoras de higiene mental para ejecutivos. Diario la República. Ejecutivos y Marketing.