**318**

**Haciéndote Cargo de Ti Mismo**

***Toda la teoría del universo está dirigida infaliblemente***

***hacia un solo individuo, y ése eres Tú.***

**Walt Whitman**

A estas alturas del taller te propongo que contestes las veinticinco preguntas siguientes, que han sido elaboradas para medir tu capacidad de elegir tus propias realización y felicidad. Respóndelas lo más objetivamente posible y evalúate a ti mismo y a tu actual manera de vivir. Las respuestas que sean afirmativas indican dominio de sí mismo y buena capacidad decisoria. En caso contrario sabes que tienes tarea por hacer para trascenderlas.

1. ¿Crees que piensas por ti mismo?

2. ¿Eres capaz de controlar tus sentimientos?

3. ¿Tus motivaciones son interiores o exteriores?

4. ¿Te has liberado de la necesidad de aprobación?

5. ¿Eres tú quien establece tus propias reglas de conducta?

6. ¿Te has liberado de tu necesidad de justicia y equidad?

7. ¿Puedes aceptarte tal como eres y evitar los reproches?

8. ¿Estás libre de la necesidad del "culto al héroe"?

9. ¿Eres un hacedor o un crítico?

10. ¿Te atrae lo misterioso y lo desconocido?

11. ¿Puedes evitar describirte a ti mismo empleando términos absolutos?

12. ¿Puedes quererte a ti mismo todo el tiempo?

13. ¿Puedes tomarte tu propio descanso?

14. ¿Has eliminado todas las relaciones de dependencia?

15. ¿Has eliminado de tu vida las acusaciones e imputaciones?

16. Has logrado dejar de sentirte culpable?

17. ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro?

18. ¿Puedes dar y recibir amor?

19. ¿Puedes evitar la ira paralizante en tu vida?

20. ¿Has eliminado las tácticas postergatorias como estilo de vida?

21. ¿Has aprendido a fracasar eficientemente?

22. ¿Puedes gozar y disfrutar de algo espontáneamente?

23. ¿Puedes apreciar el humor y crearlo?

24. ¿Te tratan los demás como quisieras que te traten?

25. ¿Estás motivado por tu potencial de crecimiento y desarrollo o por la de reparar tus deficiencias?

En cualquier momento dado de tu vida, puedes elegir contestar afirmativamente todas estas preguntas si estás dispuesto a rechazar muchos "tendría" y "debería" que has aprendido en el transcurso de tu vida. La verdadera opción radica en decidir ser personalmente libre o permanecer encadenado a las expectativas que los demás tienen de uno mismo.

**HACIÉNDOTE CARGO DE TI MISMO**

Mira por encima de tu hombro. Te darás cuenta de que tienes a tu lado un compañero que te acompaña constantemente. A falta de un nombre mejor llámalo (Tu-Propia-muerte.) Puedes tener miedo a este visitante o usarlo en tu propio beneficio. De ti depende la elección.

Siendo la muerte una propuesta tan eterna y la vida tan increíblemente breve, pregúntate a ti mismo: "¿Debo evitar hacer las cosas que realmente quiero hacer?", "¿Viviré mi vida como los demás quieren que la viva?". Lo más probable es que tus respuestas se puedan resumir en unas pocas palabras: Vive... Sé tú mismo... Goza... Ama.

Puedes temer tu propia muerte de forma negativa o usarla para ayudarte a vivir de modo positivo. Escucha al Iván Ilich de Tolstoi mientras espera al gran nivelador, contemplando un pasado completamente dominado por los demás, una vida en la que había desistido de ser dueño de sí mismo a fin de encajar en el sistema.

"¿Y si toda mi vida ha sido una equivocación qué?" Se le ocurrió que lo que antes le había parecido completamente imposible, especialmente el hecho de que no había vivido como debería haberlo hecho podría después de todo ser verdad. Se le ocurrió que sus impulsos vitales, reprimidos brutalmente por sí mismo apenas los había experimentado, podrían haber sido lo único verdadero y real de su vida, y todo lo demás falso. Y sintió que sus obligaciones profesionales y toda la organización de su vida y de su familia, todos sus intereses sociales y oficiales, todo eso podría haber sido falso. Trató de defenderse y justificarse ante sí mismo y de pronto sintió cuán débil era lo que estaba defendiendo y justificando. No había nada que defender..."

La próxima vez que tengas que decidir acerca de tu propia vida, que tengas que hacer una elección personal, hazte una pregunta muy importante: "¿Cuanto tiempo voy a estar muerto?" Ante esa perspectiva eterna, puedes decidir ahora lo que prefieres, lo que eliges, y dejar a los que siempre estarán vivos las preocupaciones, los temores, la cuestión de si te lo puedes permitir y la culpabilidad.

Si no empiezas a actuar de esta manera, ya puedes formularte la posibilidad concreta de vivir toda tu vida tal como los demás piensan que debería ser. Ciertamente si tu estancia en la tierra es tan corta debería ser por lo menos agradable. En pocas palabras, se trata de tu vida; haz con ella lo que tú quieres.

**LA FELICIDAD Y TU PROPIO C.I.** (Coeficiente de Inteligencia)

El hacerte cargo de ti mismo significa dejar a un lado ciertos mitos muy generalizados. A la cabeza de la lista está la noción de que la inteligencia se mide por la capacidad de resolver problemas complejos; de escribir, leer y computar a ciertos niveles; y de resolver rápidamente ecuaciones abstractas. Esta visión de la inteligencia postula la educación formal y el conocimiento académico o la cultura como la verdadera medida de la realización personal. Fomenta una especie de esnobismo intelectual que ha obtenido consigo unos resultados muy desmoralizadores. Hemos llegado a creer que una persona es "inteligente" si tiene una serie de títulos académicos, o una gran capacidad dentro de alguna disciplina escolástica (matemáticas, ciencias), un enorme vocabulario, una gran memoria para recordar datos superfluos, o si es gran lector. Sin embargo los hospitales psiquiátricos están atiborrados de pacientes que tienen todas las credenciales debidamente presentadas –como de muchos que no las tienen-. El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva vivida cada día y en cada momento de cada día.

Si eres feliz, si vives cada momento, aprovechando al máximo sus posibilidades, entonces eres una persona inteligente. La capacidad de resolver problemas es un aditamento útil a tu felicidad, pero si tú sabes que a pesar de tu falta de habilidad para resolver cierto tipo de cosas puedes elegir lo que te haga feliz, o que, por lo menos, puedes evitar lo que te hará infeliz, entonces se podrá decir que eres inteligente.

Las personas "inteligentes" no tienen crisis nerviosas porque están en control de sí mismas. Ellas saben cómo elegir la felicidad en vez de la depresión, porque saben enfrentarse con los problemas que hay en sus vidas. Nótese que no dije “resolver” los problemas. En vez de medir su inteligencia por su capacidad para “resolver” problemas esta gente la mide por su capacidad de seguir siendo igualmente felices y valiosos, se solucione o no el problema.

Aprender a hacerte totalmente cargo de ti mismo implica un proceso mental completamente nuevo, y que puede resultar difícil porque son demasiadas las fuerzas que en nuestra sociedad conspiran contra la responsabilidad individual. Debes confiar en tu capacidad de sentir emocionalmente lo que elijas sentir en cualquier momento dado de tu vida. Éste es un concepto radical. Probablemente tú has crecido creyendo que no puedes controlar tus propias emociones; que la ira, el miedo y el odio, al igual que el amor, el éxtasis y la alegría son cosas que te pasan. Un individuo no controla estas cosas: *las acepta*. Cuando sucede algún acontecimiento penoso, uno naturalmente siente pena, y espera que muy pronto sucederá algo bueno y alegre para poderse sentir bien.

**ELIGIENDO COMO TE SENTIRÁS**

Los sentimientos no son simples emociones que te suceden. *Los sentimientos son reacciones que eliges tener*. Si eres dueño de tus propias emociones, si las controlas, no tendrás que escoger reacciones de autoderrota. Cuando aprendas que puedes sentir lo que prefieres o eliges sentir, empezarás a encaminarte por la verdadera senda de la "inteligencia". Esta senda es nueva porque tú considerarás a una emoción dada como una opción y no como una condición de la vida. Éste es el meollo y el alma misma de la libertad personal.

Tienes el poder de pensar lo que se te ocurra. Si se te ocurre algo de improviso (algo que tú elegiste poner en tu cabeza, aunque no sepas por qué lo hiciste), aún tienes el poder de hacerlo desaparecer y por tanto sigues controlando tu universo mental. Yo te puedo decir: "Piensa en un antílope color rosa", y tú lo puedes volver verde o convertirlo en un jabalí, o puedes pensar simplemente en cualquier otra cosa que quieras. Sólo tú puedes controlar lo que entra en tu cabeza como un pensamiento. Si tú no crees en esto, contesta simplemente esta pregunta: "Si no eres tú el que controla tus pensamientos, ¿quién los controla? ¿Es acaso tu cónyuge, o tu jefe o tu madre?".

Y si son ellos los que controlan lo que tú piensas, entonces mándalos a ellos a que se hagan un tratamiento psicoterapéutico, y tú mejorarás inmediatamente. Pero tú sabes que no es así. Tú y sólo tú puedes controlar tu aparato pensante (fuera de casos extremos de lavado de cerebro o de experimentos de condicionamiento que no forman parte de tu vida). Tus pensamientos son tuyos, exclusivamente tuyos para hacer con ellos lo que quieras, conservarlos, cambiarlos, compartirlos o contemplarlos. Ninguna otra persona puede meterse dentro de tu cabeza y tener tus pensamientos como tú los experimentas. Eres tú quien controla realmente tus pensamientos, y tu cerebro es tuyo propio, y puedes usarlo como quieras y determines.

Tu premisa menor no es discutible si examinas las pruebas históricas y empleas tu sentido común. No puedes tener un sentimiento (emoción) sin antes haber experimentado un pensamiento. Sin el cerebro desaparece tu capacidad de "sentir". Un sentimiento es una reacción física a un pensamiento. Si lloras, o te sonrojas, te late más fuerte el corazón o te sucede cualquiera de las posibles reacciones emocionales de la interminable lista de posibilidades, quiere decir que primero has recibido una señal desde el centro del pensamiento. Cuando el centro del pensamiento de tu mente está dañado o ha sufrido un cortocircuito, no sientes emociones, no puedes sentirlas. Con cierto tipo de lesiones en el cerebro no se siente ni el dolor físico, literalmente tu mano puede quedar completamente achicharrada y frita al fuego y tú no sentir ninguna sensación de dolor.

Tú sabes que no puedes neutralizar tu centro del pensamiento y al mismo tiempo experimentar cualquier sensación en tu cuerpo. No es posible. Así tu premisa menor se apoya en una verdad. Todas tus sensaciones te llegan precedidas por un pensamiento, y sin la función el cerebro no puedes experimentar sensaciones. Si tú controlas tus pensamientos, y tus sensaciones y sentimientos provienen de tus pensamientos, entonces eres capaz de controlar tus propios sentimientos y sensaciones. Y puedes controlar tus sentimientos elaborando los pensamientos que los precedieron. Para simplificar podemos decir que tú crees que son las cosas o la gente los que te hacen infeliz, pero esto no es correcto. *Eres tú el responsable de tu desgracia porque son tus pensamientos respecto a las cosas y a la gente que hay en tu vida los que te hacen infeliz.* Para llegar a ser una persona libre y sana tienes que aprender a pensar de forma diferente. Cuando hayas logrado modificar tus pensamientos, entonces empezarán a surgir tus nuevos sentimientos y habrás dado el primer paso en el camino hacia tu libertad personal.

Esta misma lógica es aplicable a todos los acontecimientos, cosas y puntos de vista de las personas. La muerte de alguien no es lo que te apena; hasta enterarte no puedes haberte apenado, así que no es la muerte la causa de tu pena sino lo que tú te dices respecto a ese hecho. Los huracanes no son deprimentes por sí mismos; la depresión es algo exclusivamente humano. Si te sientes deprimido a causa de un huracán es que te estás diciendo a ti mismo cosas que te deprimen respecto al huracán.

Esto no quiere decir que te debas engañar diciéndote cosas que te hagan disfrutar del huracán, sino que más bien te preguntes a ti mismo: "¿Por qué voy a escoger la depresión? ¿Acaso deprimirme me ayudará a enfrentarme con el hecho del huracán de una manera más eficiente?".

*Has crecido y te has desarrollado en un ambiente cultural que te ha enseñado que no eres responsable de tus sentimientos y sensaciones*, aunque la verdad te demuestre que siempre lo fuiste. Has aprendido una cantidad de dichos para defenderte del hecho de que eres tú el que controla tus sentimientos. He aquí una pequeña lista de frases hechas que has usado una y otra vez. Examina los mensajes que envían estas frases.

- "Me ofendes."

- "Me haces sentirme mal."

- "No puedo evitar sentir lo que siento."

- "Simplemente estoy enfadado, no me pidas que te explique por qué."

- "Esa persona me enferma."

- "Tengo miedo a las alturas."

- "Me avergüenzas."

- "Me acelero cuando ella está cerca de mí."

- "Me haces hacer el tonto en público."

Esta lista podría seguir interminablemente. Cada frase contiene dentro de sí misma un mensaje que anuncia que no eres responsable de lo que sientes. Ahora vuelve a escribir la lista correctamente, o sea, de manera que refleje que eres tú quien controla lo que sientes y que tus sentimientos y sensaciones provienen de los pensamientos que tienes respecto a cualquier cosa.

- "Me ofendí por las cosas que me dije a mí mismo respecto a cómo reaccionaste tú ante mí."

- "Me hice sentirme mal.

- "Puedo evitar sentir lo que siento, pero he escogido estar enfadado."

- "He decidido sentirme enfadado porque generalmente puedo manipular a los demás con mi enfado puesto que ellos piensan que yo los controlo."

- "Yo me enfermo a mí mismo."

- "Yo me asusto a mí mismo en las alturas."

- "Yo me avergüenzo de mí mismo."

- "Yo me excito cuando estoy cerca de ella."

- "Yo hago el tonto por tomar más en serio tus opiniones respecto a mí mismo que las mías propias, y por creer que los demás hacen lo mismo."

Quizá tú crees que los dichos de la Lista 1 son simplemente figuras retóricas que se han convertido en clichés que se usan en nuestro ambiente cultural y que no tienen mayor significado. Pero si es así como piensas entonces pregúntate a ti mismo por qué las frases de la Lista 2 no se han convertido en clichés. La respuesta está en la influencia de nuestro ambiente cultural sobre nuestro pensamiento que nos enseña a pensar como la Lista 1 y nos aleja de la lógica de la Lista 2.

El mensaje es claro como el cristal. Eres tú el responsable de lo que sientes. Sientes lo que piensas, y puedes aprender a pensar diferentemente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo. Pregúntate a ti mismo si vale la pena, si te compensa ser infeliz, estar deprimido o sentirte herido u ofendido.

Entonces examina, profundamente, el tipo de pensamientos que te están Llevando hacia estos sentimientos de debilidad.

**UNA TAREA DIFÍCIL: APRENDER A NO SER DESGRACIADO**

No es fácil cambiar de modo de pensar. Tú estás acostumbrado a un cierto tipo de pensamientos y a sus consecuencias debilitantes. Hay necesidad de trabajar mucho para poder deshacerse de los hábitos de pensamiento que has asimilado hasta ahora. Es fácil ser feliz, pero aprender a no ser desgraciado puede resultar difícil.

La felicidad es la condición natural de la persona. Esto es evidente cuando se observa a los niños pequeños. Lo que es difícil es deshacerse de todos los "deberías" y "tendrías que" que has digerido en el pasado.

Hacerte cargo de ti mismo empieza con tener conciencia de ti mismo. Pon atención cuando digas cosas como "Me han ofendido". Piensa en lo que estás haciendo en el momento que lo estés haciendo. El nuevo pensamiento requiere ser consciente de tus viejos pensamientos. Te has acostumbrado a patrones mentales que identifican las causas de tus sentimientos en hechos externos.

Has empleado miles de horas de refuerzo para apoyar estos pensamientos y tendrás que equilibrar la balanza poniendo miles de horas de pensamientos nuevos, unos pensamientos que asumen la responsabilidad de tus propios sentimientos. Es difícil, realmente difícil; pero ¿qué importa? Ciertamente no es motivo para dejar de hacerlo.

Tú sabes regular tu mente cuando se trata de realizar trabajos físicos, tales como enseñar a tus pies y a tus manos a que coordinen sus esfuerzos para conducir un coche. El proceso es menos conocido pero funciona igual en el universo emocional. Has aprendido los hábitos que tienes ahora usándolos y reforzándolos durante toda tu vida. Te sientes desgraciado, enfadado, herido y frustrado automáticamente porque así aprendiste a pensar hace mucho tiempo. Has aceptado tu comportamiento y no te has preocupado de la posibilidad de cambiarlo. Pero puedes aprender a no ser desgraciado, a no estar enfadado, o herido o frustrado del mismo modo que aprendiste todas esas actitudes de autofrustración.

El hacerte cargo de ti mismo implica un esfuerzo más grande que el que significa simplemente especular con ideas nuevas. Implica la determinación, la decisión de ser feliz y de enjuiciar y destruir todos y cada uno de los pensamientos que te producen una infelicidad autoinmovilista.

**LA POSIBILIDAD DE ELECCIÓN: TU LIBERTAD FUNDAMENTAL**

Si todavía crees que no eliges ser infeliz, trata de imaginarte que las cosas suceden de la siguiente manera.

Cada vez que te sientes desgraciado, se te somete a una experiencia desagradable. Tal vez estás encerrado solo en una habitación durante mucho tiempo, u obligado a meter te en un ascensor lleno de gente donde debes pasar varios días. Te puedes dejar sin comer u obligarte a comer un plato que encuentras particularmente desagradable. O quizá te torturan: otra gente te tortura físicamente en vez de torturarte tú mismo mentalmente.

Trata de imaginarte que se te somete a cualquiera de estos castigos hasta que logres deshacerte de las sensaciones penosas. ¿Cuánto tiempo crees que seguirías aferrándote a ellas? Lo más probable es que te harías cargo de tus sentimientos y sensaciones rápidamente. Así pues, no se trata de si puedes o no hacerte cargo y controlar tus sentimientos y sensaciones, sino de que si lo harás realmente o no lo harás. ¿Cuánto aguantarás antes de decidirte? Algunas personas eligen volverse locas antes que hacerse cargo de sí mismas y controlar sus vidas. Otras simplemente se entregan y se hunden en una vida llena de sufrimientos porque el dividendo de la compasión recibida es mayor que la r recompensa de ser feliz.

De lo que aquí se trata es de tu capacidad de elegir la felicidad, o por lo menos de no elegir la infelicidad en cualquier momento dado de tú vida. Esta puede que sea una idea apabullante pero es a la vez una idea que debes considerar cuidadosamente antes de rechazarla, puesto que su rechazo significa darte por vencido. Rechazarla es creer que un tercero está a cargo de ti. Pero la elección de la felicidad podría resultarte más fácil que algunas de las cosas que a diario complican tu vida.

Igual que tienes libertad para escoger la felicidad en vez de la infelicidad, eres también libre de elegir entre un comportamiento autorrealizante en vez de un comportamiento autoderrotante. Si en este tiempo conduces un coche, lo más probable es que te encontrarás frecuentemente en atascos de tráfico. ¿Te enfadas entonces, o insultas a los otros conductores, riñes con tus pasajeros y te desahogas con cualquier cosa o con cualquier persona que se te ponga por delante? ¿Justificas tu comportamiento diciendo que el tráfico te pone malo y que simplemente no te puedes dominar en los atascos? ¿Qué pasaría si decides pensar en otra cosa? ¿Qué pasaría si decides usar tu cabeza de una manera constructiva? Quizá te tome algún tiempo el poder hacerlo, pero puedes aprender a hablarte a ti mismo de una manera diferente, acostumbrarte a un comportamiento diferente que podría incluir el silbar, o cantar, o grabar cartas verbales en una cinta magnetofónica e incluso tomarte el tiempo postergando tus enfados por espacio de treinta segundos. No aprenderás a que te gusten las aglomeraciones pero sí, aunque muy lentamente al principio, a pensar de una manera nueva. Habrás aprendido a no sentirte incómodo. Habrás elegido sustituir, paso a paso, lentamente pero avanzando siempre, las viejas emociones autofrustrantes por nuevas emociones sanas y constructivas.

De ti y de las elecciones que hagas depende que las experiencias de tu vida sean estimulantes y agradables. Las fiestas aburridas y las reuniones de comité son territorios fértiles para escoger nuevas sensaciones y sentimientos. Cuando estés aburrido puedes hacer que tu mente trabaje de diferentes maneras que resulten estimulantes, como cambiar el tema con una observación clave, o escribiendo el primer capítulo de tu novela, o trabajando en distintos proyectos que te ayuden a evitar este tipo de situaciones en el futuro. Para usar tu mente activamente lo que tienes que hacer es ver cuáles son la gente y las cosas que te crean conflicto y decidir entonces cuáles son los esfuerzos mentales que harán que estos mismos hechos y estas mismas personas actúen positivamente para ti.

Por ejemplo en un restaurante, si te molestas porque el servicio es malo, piensa primero por qué no debes escoger el molestarte porque algo o alguien no funciona como tú quisieras. Vales demasiado para que te dejes perturbar por otra persona, especialmente si esa persona tiene tan poca importancia en tu vida. Piensa en qué estrategias puedes usar para cambiar el momento, márchate, o haz cualquier cosa. Pero no dejes que la situación te perturbe. Haz que tu cabeza trabaje a favor tuyo y poco a poco adquirirás la costumbre de no molestarte cuando las cosas vayan mal.

**ESCOGER LA SALUD EN VEZ DE LA ENFERMEDAD**

También puedes escoger eliminar ciertos sufrimientos físicos que no provienen de alguna falla orgánica conocida. Hay muchos malestares físicos que a menudo no provienen de desórdenes fisiológicos como ciertos dolores de cabeza, dolores de espalda, úlceras, hipertensión, urticarias, erupciones de la piel, calambres, dolores diversos y así por el estilo.

Hay cantidad de pruebas que apoyan la teoría de que la gente escoge tener tumores, artritis, enfermedades del corazón, "accidentes" y muchos otros males incluido el cáncer, males que se ha pensado siempre que le suceden fortuitamente a la gente. En el tratamiento de enfermos "mortalmente enfermos", muchos investigadores han empezado a creer que la manera de aliviar el mal es ayudando al paciente a no desear la enfermedad en cualquier forma que sea. Algunas culturas tratan el dolor de esta manera, dominando completamente la mente y haciendo que el autocontrol sea sinónimo de control mental.

El cerebro que está compuesto de diez billones de partes funcionantes, tiene suficiente capacidad de almacenamiento como para aceptar diez novedades por segundo. Se ha calculado, y haciendo cálculos moderados, que el cerebro humano puede almacenar una cantidad de información equivalente a cien trillones de palabras, y que nosotros usamos sólo una pequeña fracción de este espacio.

Este instrumento que llevas contigo por todas partes es muy potente y puedes elegir usarlo de diferentes maneras, algunas tan estupendas y tan fantásticas que ni siquiera se te habían ocurrido hasta ahora. Trata de ser consciente de esto mientras vayas leyendo las páginas de este libro y trata de escoger nuevas formas de pensar.

No te apresures a decir que este tipo de control es una forma de charlatanería. La mayoría de los médicos han visto a pacientes que optan por una enfermedad física que no tiene causas fisiológicas. No es raro ver gente que se enferma misteriosamente cuando se enfrentan con alguna circunstancia difícil, o que evitan enfermarse cuando estar enfermo es sencillamente "imposible" en ese momento, y de esa manera postergan los efectos, quizá la fiebre, hasta que no exista esa circunstancia tan importante, y sólo entonces se derrumban.

Escucha los anuncios que oímos por la televisión.

"Yo soy un Corredor de la Bolsa... así es que se podrán imaginar los dolores de cabeza que tengo que soportar, las tensiones. Pero yo tomo esta píldora para quitármelos." Mensaje: No puedes controlar lo que sientes si trabajas en cierto tipo de empleos (profesores, ejecutivos, padres); por tanto, confía en algo que lo haga por ti.

Nos bombardean con mensajes de ese tipo a diario. Lo que esconden e implican está muy claro y es que somos unos prisioneros indefensos que tenemos que tener algo o alguien que haga las cosas por nosotros.

Tonterías. Sólo tú puedes mejorar tu suerte y hacerte feliz a ti mismo. De ti depende hacerte cargo de controlar tu propia mente, y entonces debes tratar de sentir y actuar de las maneras que elijas.

**EVITAR LA INMOVILIDAD**

Cuando consideres tu potencial para escoger la felicidad, ten presente la palabra inmovilización como el indicador de las emociones negativas de tu vida. Puede que creas que a veces vale la pena sentir rabia, hostilidad, timidez u otros sentimientos por el estilo, y por esa razón, quieres aferrarte a ellos. La medida en que estos sentimientos te inmovilicen debe de ser lo que te sirva de guía.

La inmovilización puede oscilar entre la inacción total y las pequeñas indecisiones o vacilaciones. ¿Acaso tus enfados evitan que hagas o digas cosas que quieres hacer o decir? Si es así, es porque te inmovilizan. ¿Tu timidez te impide conocer gente que quieres conocer? Si es así, quiere decir que tu timidez te inmoviliza e imposibilita que tengas experiencias que son tuyas por derecho. ¿Acaso tus celos y tu odio contribuyen a provocarte una úlcera de estómago o a aumentarte la presión arterial?

¿Evitan que hagas tu trabajo eficaz en tu empleo? ¿No puedes dormir o hacer el amor por alguna sensación negativa del momento presente? Todos éstos son signos de inmovilización. }Inmovilización:} Un estado, que, en grado mayor o menor, imposibilita que funciones al nivel que quisieras funcionar. Si ciertos sentimientos te conducen a ese estado, no vale la pena que sigas buscando más razones para deshacerte de ellos.

He aquí una pequeña lista de algunas ocasiones en las que puede que te encuentres inmovilizado. Oscilan entre menores y mayores estados de inmovilidad.

Estás inmovilizado cuando...

No puedes dirigirte cariñosamente a tu cónyuge o a tus niños aunque lo quieras hacer.

No puedes trabajar en un proyecto que te interesa.

Te pasas el día sentado en la casa pensando en tus problemas.

No haces el amor y te gustaría hacerlo.

No juegas al tenis o al golf o no tomas parte en otras actividades agradables por una sensación desagradable que arrastras contigo.

No te atreves a presentarte a una persona que te atrae.

Evitas hablar con alguien aunque te das cuenta de que un sencillo gesto amistoso mejoraría vuestra relación.

No puedes dormir porque algo te preocupa. No puedes pensar con claridad porque estás enfadado.

Le dices algo pesado e injusto a alguien que quieres.

Te tiemblan las facciones o estás tan nervioso que no funcionas como quisieras.

La inmovilización abarca un amplio territorio. Casi todas las emociones negativas provocan un estado de autoinmovilidad, y esto ya es un motivo más que suficiente para eliminarlas de tu vida. Quizá pienses en una circunstancia en que las emociones negativas dan un beneficio como puede ser dirigirte a un niño con voz enfadada para hacer hincapié en el hecho de que no quieres que juegue en la calle. Si el tono de enfado es una simple estrategia para conseguir el resultado deseado y ésta funciona, entonces muy bien, quiere decir que has adoptado una estrategia sana y positiva. Sin embargo si gritas a los demás no porque quieras lograr algo o hacer hincapié en algo, sino porque estás perturbado internamente, entonces, quiere decir que te has inmovilizado a ti mismo; quiere decir que ha llegado el momento de empezar a escoger nuevas actitudes que te ayuden a lograr tu objetivo de que el niño no juegue en la calle sin por ello experimentar sensaciones que te sean dolorosas y perjudiciales.

**LA IMPORTANCIA DE VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE**

Una de las maneras de combatir la inmovilización por pequeña que sea es aprendiendo a vivir en el momento presente. Vivir el momento presente, ponerte en contacto con tu "ahora" constituye el meollo de una vida positiva. Si lo piensas, te darás cuenta de que en realidad no existe otro momento que puedas vivir. El ahora es todo lo que hay, y el futuro es simplemente otro momento presente para ser vivido cuando llegue. Una cosa es segura; que no puedes vivirlo hasta que aparezca realmente. El problema reside en el hecho de que vivimos en una cultura que quita importancia al presente, al ahora. ¡Ahorre para el futuro! ¡Piense en las consecuencias! ¡No sea hedonista! ¡Piense en el mañana! ¡Prepárese para su jubilación!

Evitar el momento presente es casi una enfermedad en nuestra cultura, y continuamente se nos condiciona a sacrificar el presente por el futuro.

Si llevamos esta actitud a sus conclusiones lógicas, nos daremos cuenta de que se trata no sólo de evitar el goce ahora sino de evadirse para siempre de la felicidad. Cuando llega el futuro éste se convierte en presente y debemos usarlo para preparar el futuro. La felicidad es algo que sucede en el mañana o sea algo elusivo, falaz.

La enfermedad de evitar el momento presente adquiere muchas formas.

He aquí cuatro ejemplos típicos de comportamiento evasivo.

¿Le ha sucedido ó conoce a alguna persona que sale de paseo al campo y esta pensando en los pendientes de trabajo que dejo?, se perdió el presente, ocupado por sucesos pasados y futuros, y la encantadora y rara ocasión de disfrutar de un momento presente en contacto con la naturaleza se ha perdido para siempre.

O la mujer que va a la playa a tomar unas vacaciones, y se pasa todo el tiempo bronceándose al sol no por el placer de sentir los rayos de sol sobre su cuerpo, sino que anticipándose a lo que dirán sus amigos cuando vuelva a casa con un precioso bronceado. Su mente está concentrada en el futuro, y cuando ese momento futuro llegue, ella sentirá no poder estar de vuelta en la playa tomando el sol. Si tú crees que la sociedad no fomenta este tipo de actitudes, piensa en el anuncio comercial de un producto bronceador: "Te envidiaran más cuando vuelvas a casa si usas este producto".

Puedes disfrutar maravillosamente del momento presente, ese tiempo huidizo que siempre está contigo, si te entregas completamente a él, si te "pierdes" en él. Absorbe todo lo que te brinda el momento presente y desconéctate del pasado que ya no existe y del futuro que llegará a su tiempo. Aférrate al momento presente como si fuera el único que tienes. Y piensa que recordar, desear, esperar, lamentar y arrepentirse son las tácticas más usuales y más peligrosas para evadir el presente.

A menudo la evasión del presente conduce a una idealización del futuro. En el futuro, en algún momento maravilloso del futuro, cambiará la vida, todo se ordenará y encontrarás la felicidad. Cuando llegue ese momento tan importante y suceda lo que esperas -tu graduación del colegio o Universidad, el matrimonio, un niño, un ascenso- entonces empezará la vida en serio. Y lo más probable es que cuando llegue ese momento y ocurra el suceso esperado tendrás una gran desilusión. Nunca podrá ser lo que esperabas. Trata de recordar tu primera experiencia sexual. Después de una espera tan larga, los orgasmos no tenían carácter de jubileo ni la violencia de un ataque epiléptico sino más bien un preguntarse entre divertido y extrañado por qué la gente hacía tanta alharaca respecto al sexo y quizá también una sensación de "¿Es esto realmente todo?".

Claro que cuando algo que te sucede no está a la altura de tus expectativas, puedes librarte de la depresión que ello te produce empezando a idealizar de nuevo. No dejes que este círculo vicioso se convierta en un estilo de vida para ti. Interrúmpelo ya, ahora mismo estratégicamente con algo que te llene, y te haga sentirte realizado en el momento-presente.

Hace años, en 1903, Henry James dio estos consejos en su novela “Los embajadores:”

Vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación.

No importa mucho lo que hagas siempre que tengas tu vida.

Si no has tenido eso, ¿qué has tenido?...

...El momento apropiado es cualquier momento que uno aún tiene la suerte de tener... ¡Vive!

Si miras hacía atrás lo que ha sido tu vida, como lo hizo Ivan Ilich en la novela de Tolstoi, descubrirás que es muy raro que te lamentes o arrepientas por algo que has hecho. Es lo que no has hecho lo que te atormentará. O sea, que el mensaje está muy claro. ¡Hazlo! !Haz cosas!

Valora el momento presente. Aférrate a cada momento de tu vida y saboréalo.

Dale importancia, valoriza tus momentos presentes. Piensa que si los desperdicias con actitudes autofrustrantes, los habrás perdido para siempre.

El tema de la concienciación del momento-presente aparece en todas las páginas de este libro. La gente que sabe coger al vuelo ese momento presente y sacar de él todo el provecho posible, "maximizarlo", es la gente que ha escogido vivir una vida libre, eficiente, efectiva y plena. Y ésa es una elección que todos y cada uno de nosotros podemos hacer.

**CRECIMIENTO CONTRA IMPERFECCIÓN COMO MOTIVADOR**

Dos tipos de necesidades pueden motivarte a elegir una vida plena y feliz. La forma de

motivación más común se llama imperfección o motivación por deficiencia, y el otro tipo, el más sano, se denomina motivación de crecimiento y desarrollo.

Si colocas una piedra bajo el lente de un microscopio y la observas con cuidado notarás que no cambia nunca. Pero, si pones un trozo de coral bajo el mismo lente podrás darte cuenta que éste crece y cambia.

Conclusión: el coral está vivo, la piedra está muerta. ¿Cómo notas la diferencia entre una flor que está viva y una que está muerta? La que está creciendo es la que está viva. La única verdadera prueba de la vida es el crecimiento. Esto también es cierto en el universo psicológico. Si estás creciendo quiere decir que estás vivo. Si no estás creciendo y desarrollándote es igual que si estuvieras muerto.

Tu motivación puede provenir de un deseo de crecer y desarrollarte más que de un deseo de reparar tus deficiencias. Si llegas a reconocer que siempre podrás crecer, mejorar, desarrollarte, volverte cada vez más y más grande, ya es suficiente. Cuando decides quedarte inmovilizado o experimentar emociones dolorosas, entonces habrás hecho una decisión de anticrecimiento. La motivación del crecimiento y el desarrollo implica usar tu energía vital para alcanzar una mayor felicidad más que para tener que mejorarte a ti mismo porque has pecado o porque de alguna manera estás incompleto.

Uno de los corolarios de la elección del crecimiento y desarrollo como motivación es el dominio de ti mismo en todos los momentos presentes de tu vida. Tener dominio de ti mismo significa que tú eres el que decides tu destino; que no eres de los que contemporizan ni de los que se amoldan a lo que les brinda la vida. Más bien que escoges lo que tu mundo será para ti.

La gente siempre le echa la culpa a sus circunstancias por lo que ellos son. Yo no creo en las circunstancias. La gente a la que le va bien en la vida es la gente que va en busca de las circunstancias que quieren y si no las encuentran, se las hacen, se las fabrican.

Pero acuérdate de lo que se dijo al principio de este capítulo.

Cambiar tu manera de pensar, o de sentir, o de vivir es posible, pero nunca fácil. Seamos hipotéticos por un momento. Si te dicen, amenazándote al mismo tiempo con una pistola, que dentro de un año vas a tener que hacer algo muy difícil, como correr una milla en cuatro minutos y treinta segundos, o lanzarte del trampolín más alto de la piscina con un estilo impecable, y que si no lo haces te fusilarán, seguro que te dedicarías en cuerpo y alma a entrenarte para lograr estos objetivos hasta que te llegara el momento de actuar. Estarías entrenando tu mente al mismo tiempo que tu cuerpo porque es tu mente la que le dice a tu cuerpo lo que tiene que hacer. Te entrenarías constantemente, sin cesar, sin caer en la tentación de abandonar tu empeño o disminuirlo. Y cumplirías tu cometido y salvarías tu vida.

Este pequeño cuento de hadas está destinado, por cierto, a demostrar algo. Nadie pretende cambiar su cuerpo de un día para otro y sin embargo muchos esperamos y pretendemos que nuestras mentes sean capaces de un cambio repentino. Cuando tratamos de aprender un comportamiento mental diferente, pretendemos probarlo una vez y que luego se convierta, instantáneamente, en parte de nosotros mismos.

Si realmente quieres liberarte de las neurosis, realizarte y controlar tus propias decisiones, si realmente quieres alcanzar la felicidad del momento-presente, necesitarás aplicar el mismo tipo de disciplina rígida que necesitaste para aprender a pensar de forma autofrustrante, pues tendrás que desandar el camino mental que has seguido hasta la fecha.

A fin de lograr plenamente este tipo de realización personal tendrás que repetirte hasta el cansancio que tu mente te pertenece y que eres capaz de controlar tus propios sentimientos. El resto de este libro estará dedicado a tratar de ayudarte a conseguir tus propios fines haciendo precisamente que empieces por enunciar repetidamente esos temas: tú puedes escoger lo que más te convenga, y tus momentos presentes son tuyos para que tú los disfrutes, si realmente decides estar a cargo de ti mismo.