

WALTER
RISO

EL CORAJE
 DE SER
QUIEN ERES
(AUNQUE NO GUSTES)

GUÍA PARA REBELDES
QUE AMAN SU INDIVIDUALIDAD

**WALTER
RISO**

**EL CORAJE DE
SER QUIEN ERES
(AUNQUE NO GUSTES)**

Guía para rebeldes
que aman su individualidad

Planeta / Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2020

© Walter Riso, 2020

www.schavelzongraham.com

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22369-6

Depósito legal: B. 3.300 - 2020

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción	15
------------------------	----

PARTE I. LA RECUPERACIÓN DEL «YO»: VOLVER A PENSAR EN UNO MISMO

Ejercicios y recomendaciones para empoderarte de ti mismo	29
– Empieza el contacto con tu «yo»: quítale volumen a la soledad	29
– Habla contigo mismo en voz alta y escúchate	31
– Confía en ti mismo: eres mucho mejor y más capaz de lo que te han hecho creer	34
– Mejora tu autoaceptación: empieza a calibrar tus «yoes» .	41
– Escribe un diario de experiencias cotidianas significativas para verte a ti mismo desde otra perspectiva	45
– Lentifícate para autoobservarte mejor	47
– Ubícate en tu historia personal y activa tu memoria autobiográfica: no puedes saber quién eres si no sabes de dónde vienes	49
– Desarrolla tus talentos naturales, no negocies con tu autorrealización	53
– El punto de control interno: «Sobre mí decido yo»	57
– Ayuda a los demás sin autodestruirte: un caso para que reflexiones al respecto	62

PARTE II. NO RINDAS PLEITESÍA A LOS MODELOS DE
AUTORIDAD QUE SE CREEN MÁS QUE TÚ: NO HAY GENTE
«SUPERIOR» NI GENTE «INFERIOR»

Ejercicios y recomendaciones para que las personas que se sienten más que tú no te dobleguen	76
– Aprende a diferenciar un modelo de autoridad <i>constructivo</i> (democrático) de uno <i>destrutivo</i> (autoritario)	76
– Cultiva la desobediencia responsable cuando haya que hacerlo	79
– Gente insoportable 1: los que se creen una autoridad moral y quieren enseñarte el «camino»	85
– Gente insoportable 2: los que se consideran «expertos» en algún tema y quieren educarte	87
– Gente insoportable 3: los que se sienten superiores a los demás porque tienen dinero y se empeñan en mantener la distancia.	90
– Quítale potestad al mandamás, es un ser humano como tú	96
– No te traiciones a ti mismo	100
– Nadie puede afectar a tu libertad interior si no lo permites.	105
– Las consecuencias negativas de la obediencia ciega	107

PARTE III. NO TIENES QUE SER COMO LA MAYORÍA:
DEFIENDE Y REAFIRMA TU SINGULARIDAD

Ejercicios y recomendaciones para asegurar y defender tu singularidad	116
– El arte de ser una oveja negra	116
– Aprende a desaparecer en la multitud sin dejar de ser quien eres	120
– No te dejes arrastrar por la presión del grupo.	122
– Revertir los automatismos con atención despierta	127

– No te dejes seducir por los «me gusta»: hazle un lugar en tu vida a lo «distinto»	129
– Trabajo individual versus trabajo grupal.	135
– Aprende a discernir si «pertenece» a los grupos sociales o «participas» en ellos	137
– Una pausa para que entiendas de qué forma la necesidad de aprobación te impide ser quien eres	144
– Dar un golpe de Estado a la moda	150
– La importancia del pensamiento crítico	157

PARTE IV. NO PERMITAS QUE TE APLASTEN LAS MENTES RÍGIDAS Y CONFORMISTAS: ÁBRETE A LO NUEVO Y REINVÉNTATE COMO MEJOR TE PAREZCA

Ejercicios y recomendaciones para vencer la resistencia al cambio: cuatro antídotos que te sacarán del inmovilismo . .	173
– ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? 1: la mente es testaruda y perezosa (economía cognitiva)	173
– ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? 2: los miedos personales	177
– ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar? 3: la zona de confort	186
– Primer antídoto: el valor del esfuerzo	190
– Segundo antídoto: asume riesgos de manera responsable	199
– Tercer antídoto: explora, descubre, asómbtrate	207
– Cuarto antídoto: practica el inconformismo.	216
Epílogo	223
Bibliografía	227

PARTE I

LA RECUPERACIÓN
DEL «YO»: VOLVER
A PENSAR EN
UNO MISMO

Aquel que mira hacia afuera sueña;
aquel que mira hacia adentro despierta.

CARL JUNG

Todo hace pensar que te has olvidado de ti, como esas personas que ves por ahí pegadas a su móvil en alguna fila, en el autobús o en un restaurante. Están absortas en cualquier cosa que les llega del aparato, conectadas a él y desconectadas de sus cerebros. ¿Cuáles son las consecuencias del «olvido de uno mismo»? Que dejas tu vida librada al azar, porque no hay quien la ponga a funcionar desde dentro y de manera voluntaria: no hay quien tome el timón para modular las injerencias externas.

Tu «yo» se ha debilitado, simplemente porque no lo has alimentado ni lo has puesto a funcionar como deberías. Cuando hablo del «yo», no me refiero al ego, sino a esa estructura cognitiva móvil y cambiante que organiza la información y además clasifica y prioriza las diversas demandas que llegan a nuestro cerebro.

Gran parte de la cultura y la enseñanza social se han encargado de señalar que la «preocupación por uno mismo» es peligrosa, ya que podría degenerar en el peor de los narcisismos. Se deja claro que el «cuidado de sí» u

«ocuparse de uno mismo» puede llevarte a un individualismo radical o a un egoísmo salvaje. Durante siglos se nos ha dicho que lo correcto es la «renuncia de uno mismo». La consigna que nos acompañó es que éramos pecadores de nacimiento, inherentemente indignos o un exabrupto del universo. El resultado de estos mandatos y otros similares conduce inexorablemente a la *devaluación y la ignorancia de uno mismo*. ¿Para qué conocerse si uno es un error, si solo encontraremos cosas negativas? ¿Qué autoestima puedo fomentar en mí si tengo que pedir perdón por existir?

En la gran mayoría de los colegios y de las familias se enseñan valores como altruismo, urbanidad, solidaridad, respeto al prójimo, caridad y generosidad, entre otros, lo cual está bien, ¿pero quién educa de manera clara en el valor del autoconocimiento y el autorrespeto? ¿No debería haber asignaturas obligadas y correlativas inspiradas en Sócrates que se llamen, por ejemplo, Conócete a Ti Mismo I, II, III, y así? Hacer que nuestros niños piensen más en sí mismos de manera adecuada y consciente sería toda una revolución (obviamente, sin descuidar el resto de la humanidad y el planeta). No puedes crecer y mejorar como persona si no tienes claro quién eres o solo te conoces superficialmente.

En nuestra sociedad occidental, la educación carece de la principal de las ciencias: la que propicia la autoconciencia y la evolución de la mente. En los planes de estudios pesan más las Matemáticas, la Física, la Química y la Economía. Incluso en muchos países se ha retirado la materia de Filosofía de los programas, porque se considera una pérdida de tiempo el arte de saber pensar.

Una de las formas que la cultura utiliza para moldear y amaestrar tu mente es mantenerte distraído y ocupado lo suficiente en cosas externas para que tu autoobservación pase a un segundo plano. El mensaje que se cuele en tu cerebro es: «Tú no eres tan importante como lo que te rodea». Además, no solo te excluyen porque supuestamente «vales menos», sino que te convencen de que eso es moralmente correcto y luego te entregan el control para que seas tú quien se mantenga autoexcluido. Es la trampa perfecta: sin saberlo, trabajas para aquellos a quienes no les interesa que pienses por tu cuenta. Por eso la propuesta de esta primera parte es: *toma el control, no dejes que te alejen de tu ser, fortalece el «yo» para que nadie ose pensar por ti.*

Cuando hablo de redirigir la mirada del exterior al interior no me refiero solo a la meditación, que sin duda es muy útil, sino a que actives también una serie de elementos psicológicos y emocionales que te permitan recuperar psicológicamente tu «yo» y ponerlo a funcionar como mejor te plazca. Por ejemplo, activar aquellas estructuras mentales que tenías medio dormidas, como autonomía, autoevaluación, autoconfianza, autodirección, autorrealización, autoeficacia, autoaceptación, autodeterminación, y muchos otros «autos» que, en su conjunto, configuran la percepción de lo que eres y la defensa activa de tu individualidad. Lo que te propongo es reacomodar el periscopio y poner en práctica *un amor propio sin excusas y un interés saludable en ti mismo.*

Si llevas a cabo este cambio en la orientación de la mirada para equilibrarla y rompes el patrón que te han impuesto de «prohibido ocuparte demasiado de tu persona», se producirá en ti una *conversión mental*, una transforma-

ción que te acompañará toda la vida. Subviertes el orden mental que ha establecido el aprendizaje social de manera pacífica e individual. No te subyugas a él.

Ensayá observarte a ti mismo, investiga cada recoveco de tu mente y de tus emociones, explora tus historias, recuerda eventos significativos, pregúntate por tus metas, reactiva esos sueños dormidos o la mejor de tus fantasías y te aseguro que el solo hecho de intentarlo resultará apasionante.

¿Qué beneficios lograrás haciéndolo? Presta atención, y solo por citar algunos:

- Ser autónomo en tus decisiones.
- Confiar en ti mismo.
- Fortalecer la autorrealización.
- Aprender a rebelarte cuando algo afecta a tu dignidad o a tus principios.
- Tomar el control de tu vida y ser dueño de ti mismo.
- Reforzar la autoaceptación.
- Ser capaz de entender y afrontar tus miedos y tristezas.
- Comprender que no debes necesariamente renunciar a tu persona para ser solidario («Te cuido y me cuido», «Te ayudo y me ayudo», «Te quiero y me quiero»).
- Reafirmar el autorrespeto.
- Obtener mayor bienestar.
- Disfrutar sanamente de la soledad.

Y la lista sigue. Todo apuntaría finalmente a un factor determinante: el desarrollo de tu potencial humano, cuyo significado es *llegar a ser todo aquello que eres capaz de ser*. Que un pensamiento clave dirija tus acciones: «Me

declaro investigador de mi propia existencia». Bucear dentro de ti para que no te manejen desde fuera.

EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES PARA EMPODERARTE DE TI MISMO

Empieza el contacto con tu «yo»: quítale volumen a la soledad

Practicar el silencio es vivirlo y perderse en él. Una soledad atontada por el ruido y las actividades múltiples está contaminada de compañía. Ensaya a estar solo con tu persona para que veas la diferencia. Juega a ser ciego, sordo y mudo por unos minutos. Ponte una venda sobre los ojos, taponos en los oídos y cierra la boca. Toma conciencia del asilamiento que ahora tienes del exterior. Algunas personas no aguantan ni siquiera segundos porque se asustan o empiezan a sentir que pierden el control. Si ese es tu caso, solo tápate los ojos.

Cuando tus sentidos no están presentes, tu mente se desconcierta. Ella está acostumbrada a vivir ocupada en otras cosas, distraída y parlanchina. No le gusta estar mirándose a sí misma, eso confronta y produce temor. Por eso algunos prefieren permanecer ignorantes de sí mismos: duele menos, pero te vuelve más estúpido.

————Ejercicio: Empezar el contacto————

Cuando hayas bloqueado tus sentidos, desplázate por tu cuarto, desliza tus dedos por las cosas, siente la textura e

imagínate las formas que han habitado tu entorno inmediato y de las que ni te habías dado cuenta. Trata de no ponerle nombre a nada. Solo toca y deja que tus sentidos exploren. Abre la ventana, respira el aire, concéntrate en él. Nunca respiramos conscientemente, a no ser que estemos meditando o de vacaciones. Trata de que tu cuerpo asuma la respiración en estado puro, desde las fosas nasales hasta los pulmones. No ves, no oyes, no hablas, solo exhalas e inspiras. Quizá no lo sabías, pero tu «yo» se regodea cuando lo haces, se descubre vivo, acompañado de ti. Ahora eres uno en pleno despliegue de su existencia. No es magia, es el espacio vital por donde tu ser transita a sus anchas. Nada te molesta, nada te inquieta. Es tu trabajo. Vuelve a desplazarte, conoce más sitios.

Ahora huele, como si fueras un perro policía. ¿A qué huele tu hábitat? ¿Tu ropa? ¿Tu cama? Quítate la ropa, pasa las manos por tu cuerpo y luego huélete sin recato. No importa cómo sea tu olor, te pertenece. Es la exudación de tu vida. No evalúes, solo siéntete, concóctete.

Vuelve a la ventana y quítate los tapones, empieza a reconocer los ruidos. Los lejanos y los cercanos. Déjate llevar por ellos, identifícalos. Unos minutos bastan. Ten en mente lo que afirmaba el místico islámico Rumi: «Cuando el oído se afina, se transforma en un ojo». Palpa hasta el último rumor. Ve hasta un espejo, quítate la venda. Y mírate. Solo obsérvate a los ojos. Son los tuyos. En ese momento es como si el universo se viera a sí mismo. Toca tu rostro con cuidado, despacio, no dejes nada sin repasar. Piensa: «Este soy yo». Que te importe un rábano si te gustas o no te gustas. Eres tú, es lo que tienes, es lo que vales, es lo que respiras. Ahora siéntate en un lugar cómodo y utiliza cualquier me-

ditación que te hayan enseñado. Cuando la hagas, repite como un mantra «yo soy» varias veces. Luego trata de leer algo agradable. Solo descansa. Ese lugar que habitas ahora es personalizado, solo cabe uno. Entonces la soledad y tú habréis empezado a hacer las paces.

Un diálogo que leí en alguna parte, para que reflexiones sobre él:

—¿En qué idioma habla la divinidad?

—¿Aquí en la Tierra? ¡Con seguridad, en sánscrito!
¿Acaso dudas?

—Sí. Yo creo que el verdadero idioma del universo y de lo trascendente es el silencio.

El otro cerró su libro y se fue furioso.

Habla contigo mismo en voz alta y escúchate

El pensamiento, en última instancia, es el lenguaje interior, un lenguaje replegado sobre sí mismo. Se habla mucho de tener un diálogo interiorizado, y nadie duda de su importancia. Pero lo que te propongo aquí es exteriorizar el debate interior y hacerlo audible: hablar contigo mismo en voz alta. De manera similar a cuando tienes los auriculares puestos y hablas con alguien desde tu móvil. Aquí el móvil y los auriculares están incorporados a tu cuerpo, y la «otra persona» eres tú. Como resulta obvio, no todo el tiempo ni a todas horas, sino de tanto en tanto, cuando lo consideres necesario, cuando te nazca.

No hablo de esquizofrenia, sino de la charla que establecen unas creencias con las otras, los elementos de una contradicción, o si tienes una duda y quieres exponer el problema, sacarlo fuera.

—————Ejercicio: El debate de las dos sillas—————

A veces para objetivar el debate pueden usarse dos sillas. Por ejemplo, tienes que tomar una decisión y estás estancado, el conflicto parece que ha inmovilizado tu capacidad de resolver problemas. Supongamos que la duda se da entre una posición más emotiva y una más racional: «Amo a tal persona, pero sé que no me conviene», «Me ofrecieron tal trabajo, me pagan bien, pero mi vocación va para otro lado» o «Lo que me ha dicho mi amigo me ha dolido, no sé si ser sincero y decírselo». En una silla cuelgas un cartel que diga: «Argumentos emocionales» (por ejemplo, «amor», «vocación», «sentimiento de amistad»), y en la otra: «Argumentos racionales» (por ejemplo, «no me conviene», «me pagan bien», «la sinceridad ante todo»). En un lugar está la emoción y en otro, la razón. A medida que vayas haciéndolo debes sentarte en una silla o en la otra, según el argumento sea más emocional o más racional. Empieza la discusión contigo mismo. Cuando tu punto de vista sea emotivo o sentimental, te diriges hacia el asiento de los «argumentos emocionales», y cuando sea racional, pasas al otro. Vas y vienes, y en cada caso adoptas la posición correspondiente. El doble juego de defender una parte del dilema y la otra, acompañado de un movimiento físico, lo hará más visible y ayudará a que aclares mucho los elementos que integran el conflicto. En más de una oca-

sión, surge la mejor solución posible o se muestran los vacíos en la información que hay que llenar.

También las conversaciones pueden ser menos trascendentes. Por ejemplo, al levantarte por la mañana, te saludas en voz alta: «Hola, buen día»; antes de salir de casa, te deseas buena suerte: «Pienso tener un buen día; por lo tanto, no metas la pata»; o conversas mientras conduces.

También hay gente que va poniendo en palabras lo que va haciendo en tiempo presente, como si la locución dirigiera la conducta: «Voy a hacerme un café... A ver la taza, la cafetera, le echo agua, la caliento...». Puedes hacer lo que quieras; sin embargo, no dejes de parlotear y sacar a la luz tu pensamiento y amplificarlo (te recomiendo que no lo practiques en público si no llevas un móvil para disimular, porque terminarás en la sala de urgencias de un psiquiátrico).

Habla, conversa, charla contigo mismo. Juega y diviértete. Saca los elementos del pensamiento fuera y obsérvalos. Esto hará que te mantengas conectado a tu mente. Es más difícil autoengañarse cuando gran parte de lo que piensas se hace consciente y se pone sobre la mesa. A veces escucharte en una grabación te muestra lo inadecuado que fuiste, lo absurdo de un razonamiento o la chispa genial que creías no tener.

Estos ensayos harán que tomes plena consciencia de que la mente habla en voz baja o, mejor, *te habla*. Te darás cuenta de que tu mundo interior tiene algo que decir y que vale la pena presarle atención.

Una contraindicación: si hablas en voz alta contigo mismo porque no soportas el silencio o lo temes, estás haciendo trampa. Si realmente te agobia la ausencia de sonido hasta el extremo de tener que oír algo para tranquilizarte, así sea un murmullo, quizá debas pedir ayuda profesional y ver qué ocurre.

Para que medites sobre esto

Cuentan que Pirrón, el creador del escepticismo, seguía hablando aunque sus oyentes ya no estuvieran allí en la plaza pública. En cierta ocasión que lo vieron hablando solo, le preguntaron por qué lo hacía, y respondió: «Me ejercito en ser virtuoso». Respecto a lo de Pirrón, por si te interesa seguir su ejemplo, si estás conversando con alguien y te deja con la palabra en la boca, como nos suele ocurrir algunas veces, no te detengas, sigue hablando, no te quedes «empezado». Conversa con el aire, con una pared, mirando al cielo o al suelo y, claro está, con quien nunca te defraudará, el que siempre te oye aunque te tapes los oídos: tú mismo.

Confía en ti mismo: eres mucho mejor y más capaz de lo que te han hecho creer

Confiar en ti mismo implica percibirte como una persona competente, creer que eres capaz de alcanzar las metas que te propones e ir hacia ellas dignamente y con alegría.

Tomar decisiones confiando en uno mismo es poner a funcionar la autoeficacia: el convencimiento profundo de que sí puedes hacerlo, de que no eres *torpe* o *inepto*. Manda estas dos últimas palabras a la porra. Sácalas de tu vocabulario, no vuelvas a aplicártelas.

Las personas que confían en sí mismas ven los problemas como desafíos constructivos, no escapan ante el primer obstáculo y sus pensamientos son del tipo: «Yo soy capaz», «Cada situación adversa me hace más fuerte», «Las dificultades son oportunidades para aprender», «Pondré mi corazón en la tarea y daré lo mejor de mí mismo», «Intentaré cumplir mi propósito hasta el final de mis fuerzas». Sus sentimientos son de seguridad y valentía. Evitar cualquier actividad por creerte incompetente, sin haberla ensayado, es confirmar irracionalmente la idea de invalidez, como una especie de profecía autorrealizada, porque después de no llevarla a cabo dirás: «Menos mal que no lo hice; si no, habría fracasado». Un fatalismo que se alimenta a sí mismo.

Para que medites sobre esto
¿Cómo sabes que no eres capaz? ¿Por qué lo crees? ¿Estás definitivamente convencido? Tres posibilidades de por qué se genera una pobre autoeficacia: a) haber tenido una historia de errores o frustraciones que configuraron en ti un esquema de minusvalía, b) tener un nivel de autoexigencia demasiado alto que te lleva a ponerte metas inalcanzables, y c), que tus educadores te hayan insertado el germen de la inseguridad al ser

muy sobreprotectores: «No lo intentes, no estás hecho para esto». Como sea, si estos factores entraron en tu cerebro, serás tú mismo quien se aplique el freno de emergencia. La mayoría de las personas que tienen poca autoconfianza, cuando deciden enfrentar lo que temen y no aceptar el lavado cerebral al que han sido sometidas, logran superarlo.

Recuerda: solo los estúpidos piensan que nunca cometerán errores (eso, además, los hace especialmente peligrosos). Un error no es un fracaso: en el error se pierde una batalla; en lo segundo, la guerra. Una paciente me decía: «He fracasado en el amor. Me he separado tres veces, quizá lo de tener una pareja no sea para mí». Le respondí: «Te has equivocado en manejar la relación o en elegir con quién estar, pero no has “fracasado” porque el amor abarca mucho más y podrás volver a intentarlo». Y le conté el caso del gato que se sentó sobre un fogón encendido y se quemó la cola, y después nunca más se sentó en ninguna parte. Cuando sobregeneralizamos el error, aparece lo absurdo.

Rebélate contra la idea de la inutilidad. Sí, rebélate. No la aceptes, sácala de tu mente como si fuera un virus infeccioso. Si de verdad quieres dirigir tu conducta, no solo debes contar con tu propia confianza, sino con tu aprobación y aceptación incondicional. ¿Dejarías de amar a un hijo porque no saca buenas notas, no se destaca en ningún deporte o no es «exitoso»? ¿Y qué es ser exitoso? ¿Tener fama, ser millonario, ascender en la jerarquía so-

cial, mandar sobre otros o tener muchos bienes materiales? Para mí el éxito está en disfrutar de lo que haces y que te acompañe la paz interior la mayor parte del tiempo. Es decir: el verdadero triunfo está dentro de ti. *Cuando esto ocurre, la alegría se mimetiza con tu ser porque tu logro está más en lo que haces que en lo que obtienes.*

Un vídeo que se hizo viral muestra en parte lo que quiero explicar. Míralo y quédate con el mensaje de fondo: *cuando te sientes a gusto con quien eres y te desprendes de los galardones que la cultura te otorga, necesitas muy pocas cosas para estar a gusto con la vida.* Observa el vídeo del que hablo: «Sin palabras, este vídeo tocó mi corazón»,¹ a ver qué te provoca. Puedo decirte con toda certeza que he conocido gente así, con menos parafernalia cinematográfica, por supuesto, y sin música de fondo.

Es curioso ver cómo la ansiedad por ganar muchas veces se vuelve en tu contra y te hace perder y perder confianza en ti mismo. Por ejemplo, cuanto más ansíes pasar un examen, cuanto más pienses que tu vida depende de ello, menos probabilidades tendrás de aprobarlo. Si te relajas demasiado, tampoco ayudará. Solución: «Me interesa aprobar el bendito examen, pondré de mi parte, pero no es lo más importante en mi vida. Soy más que una nota o un resultado». Esto bajará tu ansiedad y tus habilidades cognitivas funcionarán mejor.

1. <[youtube.com/watch?v=GEV-8wnvves](https://www.youtube.com/watch?v=GEV-8wnvves)>.

Cuatro recomendaciones que te permitirán avanzar en tu autoconfianza

1. Cada día, cada mañana al levantarte, no digas «otro día para soportar», sino «otro día para superarme»: «Si la realidad es dura, reforzaré mi “yo”, lo haré más resistente, me arriesgaré a superar las limitaciones que me he impuesto». Desobedece el aprendizaje al que te han sometido. No eres un inútil. Te han convencido, te han sembrado ese esquema y lo has hecho tuyo. Crea otra historia a partir de ahora, otro relato. No creas a los que te señalan como inepto. Desóyelos y toma el mando. Desde este instante, pesará en ti más tu autoevaluación que la evaluación externa. Tienes que llegar a decir: «Nadie sabe más de mí que yo mismo», y, si no les gusta, que no miren ni se metan. Y si además no creen en ti, ¡pues aléjate de ellos! Quédate con esta máxima de Erich Fromm: «No puede haber libertad sin que exista la libertad de fracasar».
2. Revisa tus metas. Te han colgado un rótulo o te lo has colgado tú. Quizá has reforzado esa idea de que no eres competente tratándote mal a ti mismo o siendo duro con tu persona. Es una posibilidad. Si es así, baja la autoexigencia y ya no te evalúes con criterios severos y rígidos. La ambición desmedida suele afectar negativamente a la autoeficacia de la gente que la sufre porque sus objetivos se tornan inalcanzables. Pero lo contrario tampoco sirve: si tus propósitos son demasiado pobres, nunca sabrás de qué eres capaz. Solución: *objetivos sensatos y manejar aspiraciones inteligentes que te exijan sin destruirte*. No te resignes a tu in-

seguridad. Oblígate razonablemente, todos los días un poco más, hasta que puedas tener el músculo de la confianza. Arranca entonces ese cartel de «incapaz» que pende de tu mente, rómpelo, quémalo y hazlo tri-
zas. Va esta frase de Albert Camus para que la hagas tuya, sobre todo en aquellos momentos en que parece que tus fuerzas se acaban. Llévela en el corazón: «En la profundidad del invierno, aprendí que en mi interior hay un verano invencible».

3. Elimina de una vez por todas los pensamientos automáticos negativos sobre tus capacidades: «No soy apto», «No soy hábil», «No estoy capacitado». No los dejes entrar a tu mundo interior. Elimínalos para que puedas decirte: «No escaparé, le pondré el pecho al vendaval». La verdadera decepción respecto a uno mismo no surge de no alcanzar los objetivos que persigues, sino *en no intentarlo de manera seria y comprometida*.
4. No te empeñes en recordar lo malo: la memoria puede ser muy cruel si solo la alimentas de las veces en que te ha ido mal. Lo único que hará este sesgo negativo del recuerdo es confirmar las falsas razones que sustentan tu idea de inutilidad. Mejor una memoria objetiva, que vea lo bueno y lo malo. Lo bueno para felicitarte a ti mismo y disfrutarlo; lo malo para modificarlo en vez de lamentarte y llorar sobre la leche derramada.

*Un pensamiento constructivo que te levantará
el ánimo si no logras alcanzar un objetivo*

Eres un proceso en plena actividad, la vida misma lo es. Por lo tanto, no tomes tu conducta como un hecho inmodificable, estático y sin historia ni futuro. Siempre estamos en un continuo aprendizaje, es la impermanencia de los budistas y la transitoriedad de todo, incluso de tus errores. Cuando falles, date la oportunidad de poner las cosas en perspectiva.

Ejercicio: «Todavía no»

Léelo por la mañana y de noche. Intercálalo con una respiración profunda para que asumas las palabras con más intensidad.

¿Cómo hacerte cargo de ti mismo si no crees en ti? En lo más profundo de tu ser hay un guerrero consumado dispuesto a enfrentar cualquier contienda, a superar los reve- ses que sean, a seguir viviendo con dignidad. ¿Por qué no lo dejas salir? No esperes a que aparezcan las oportuni- dades para ponerte a prueba, ¡fabrícalas! Crea tu entorno, desafía la adversidad.

Para dirigir tu vida, necesitas la convicción profunda de que ante un problema lo harás lo mejor que puedas. Y para hacer esto, solo necesitas voluntad, ganas de llevarlo a cabo y rebelarte contra la idea de incapacidad que tienes instalada. Repito una vez más: *desobedece a los que te enseñaron a dudar de ti*, hazles la contra y quíete sin condiciones. ¿Que es difícil? ¡Obvio! Todo lo que vale la pena en la vida lo es. No hay anestesia para esto.

Pero presta atención: cuando no puedas salir airoso de una actividad cualquiera, en vez de decir: «No pude», como si se tratara de algo definitivo o consumado, trata de utilizar el siguiente pensamiento constructivo: «*Todavía no*». Aplícalo todas la veces que puedas. Piensa: «Por ahora, no se pudo». Sí, solo es «por ahora». La imposibilidad no siempre es definitiva. La premisa es como sigue: «Estoy en un proceso de aprendizaje y esto no se ha terminado». Te quedan muchas batallas para pelear. Lo he visto cientos de veces en mi consulta. Hay personas que en una sola acción, en un solo momento de valentía, descubren que no eran lo que pensaban, y entonces conquistan su propia existencia.

Mejora tu autoaceptación: empieza a calibrar tus «yoes»

Tu mente mantiene en su interior una lucha permanente: el «**yo real**» (lo que eres) versus el «**yo ideal**» (lo que te gustaría ser). A mayor discrepancia entre un tu «yo real» y tu «yo ideal», más sentimientos de inseguridad y más vulnerabilidad al control externo y la obediencia irracional. Si me siento como una ameba, por pequeño e insignificante, obedeceré a los seres «más desarrollados». Obviamente, el «yo ideal» es aprendido y se instala en el principio de los tres «más»: «Cuanto *más* tienes o *más* logras, *más* vales».

¿Cuál es la clave para manejar esto? Achicar la diferencia entre los «yoes»: *fortalecer el «yo real» y revisar que el*

«yo ideal» no ande por las nubes para reubicarlo de manera realista. Si no lo haces, vivirás frustrado las veinticuatro horas. Por ejemplo, aspirar a ganar el Premio Nobel en Literatura cuando tienes sesenta años y nunca has publicado nada es pecar de un optimismo irracional. Quizá se podría calibrar el «yo ideal» y tener como meta tratar de escribir lo mejor posible y lograr algunas publicaciones y/o ganar algún premio. Como sea, el «yo ideal» puede ayudarte a luchar por tus sueños, pero con los pies en la tierra. He visto cientos de personas con este desfase que se niegan a reajustar los objetivos con el cuento de que «todo es posible si lo deseas de verdad». Pues no es cierto: «ilusión» no es lo mismo que «ilusorio», como lo explicó Freud: *lo primero es la mente que vuela y aterriza, lo segundo es la mente que vuela y se estrella*. Intenta alcanzar lo que se te antoje, pero con una gran dosis de realismo; el golpe, si llega, dolerá menos.

Algunos autores también plantean una segunda lucha entre el «yo real» y el «yo obligado», que es la diferencia que se establece entre lo que somos y lo que se espera que seamos, según las normas o reglas que hemos interiorizado por el consenso social, aunque muchas veces sean absurdas o injustas. Si hay una discrepancia significativa entre estos dos «yoes», sobreviene la culpa y la sensación permanente de ser una persona inadecuada, algo así como una oveja descarriada que bordea peligrosamente el abismo de la indecencia y la incorrección social.

El «yo obligado» es una especie de «superyó», un tirano cognitivo que te vigila y trata de que no te salgas de lo políticamente correcto. Esta ultravigilancia, que se lleva a cabo «por uno mismo sobre uno mismo», es inculcada en

sus comienzos por los padres alrededor de los tres o cuatro años. O sea, a la edad que tienes réstale tres o cuatro y ahí estará el tiempo que has estado sometido al «yo obligado». En las otras partes del presente texto verás cómo graduar el «yo obligado» y no dejarte aplastar por él.

Para que medites sobre esto

Se nos alerta de manera constante de que no vayamos a caer en una autoaceptación sesgada, en la que exaltemos nuestras virtudes e ignoremos nuestros defectos. Eso está bien porque, si no lo matizamos, alimentaríamos un esquema de grandiosidad. No obstante, también lo opuesto es contraproducente: ensalzar lo malo y negar lo positivo en ti te llevará de cabeza a la depresión. De esto no se habla mucho; nos han dicho que el orgullo no solo es malo, sino pecado. La filosofía espartana es la que predomina en algunos grupos sociales. En mi opinión, si alguien hiere o zamarrea tu autoestima y te hace sentir inferior, utilizar un sesgo positivo a tu favor, es decir, exagerar un poco tu autovaloración, podría ser un paliativo importante. En situaciones en las que se pretende hundir tu «yo», toma partido por ti de manera categórica. Acéptate sin remilgos. Intenta seleccionar información positiva de ti mismo, tenerla a mano y sacarla a flote. Será un trabajo tuyo, íntimo y privado. No debes sentirte mal si de tanto en tanto, sobre todo cuando te atacan a mansalva, cometes el «maravilloso pecado» de darte un baño de autosuficiencia. Utilizo esta palabra en el sentido

de la sabiduría griega, cuyo significado es «autogobierno» y «vivir sin amos, bastarse y mandarse a sí mismo». Si no mantienes activos en la mente tus atributos positivos, se te olvidarán; la costumbre hará que los relegues a un segundo plano. Una cosa es la modestia y otra la falsa modestia. El sabio es humilde, pero no porque ignore sus virtudes: sabe cuáles son y las tiene presentes, lo que no necesita es alardear de ellas. En otras palabras, lo que hace que una persona sea soberbia no es que reconozca sus cualidades, sino que se pavonee con ellas.

Una autoevaluación sana también requiere de dos enfoques indispensables para seguir considerándote humano. El primero nos llega del budismo y se refiere a la *autocompasión*, que no es «lástima por uno mismo», sino «cuidado de sí», tratarse bien y con respeto. Así como sentimos compasión (compartir un dolor) y empatía (ponerse en el lugar del otro cognitiva y afectivamente) por nuestros semejantes, también podemos profesarlos hacia nosotros mismos. El segundo enfoque llega del humanismo y la psicología positiva, y lo definimos como *autoperdón*. Y aquí no hay que explicar mucho: ¿por qué deberíamos perdonar a los demás y no a nosotros mismos?

Escribe un diario de experiencias cotidianas significativas para verte a ti mismo desde otra perspectiva

Escribir sobre tu vida es una bella forma de acercarte a tu «yo» y mantenerlo vigente. Sin censura ni autocensura, y una edición de autor para un solo lector.

Que allí queden consignados momentos, emociones, sueños, acontecimientos, el dolor, la alegría y cualquier cosa que te resulte significativa, o dicho de otra forma: la existencia que transitas y experimentas. Como dije antes, vivimos muy mecánicamente. El diario es una manera de tomar consciencia del día a día. Te obliga a recordar cómo reaccionaste ante determinadas situaciones, qué hiciste, qué pensaste y qué sentiste. Te lleva a recapitular, a volver sobre ti mismo y repasarte. Y en cada lectura descubres algo maravilloso: a quien le escribiste es a ti mismo.

Además de consignar allí de manera general lo que te interesa, existe una manera más técnica (psicológica) de llevarlo a cabo: encadenar hechos, pensamientos y emociones y sacar conclusiones. Este registro suele hacerse cuando alguna situación te ha impactado y quieres ir más profundo.

A todos nos pasan cosas malas, buenas o incómodas y, si bien tenemos el recuerdo de ellas, no somos capaces de sistematizar la información. Esta manera de registrar te dará muchos elementos para conocerte más.