

# Escucha tu interior

La mejor brújula para tomar decisiones vitales se encuentra dentro de nosotros.

TEXTO: FRANZI ROSÉS & FRANCESC MIRALLES

**M**uchas personas dudan de si están dedicando su vida a aquello que realmente desearían hacer y se reinventan una y otra vez en el camino. Otras se conforman con la existencia que llevan y se escudan en los obstáculos que les han impedido realizar algo más cercano a sus anhelos. Por último están las que no logran cumplir con su misión en la vida por la simple razón de que la desconocen por completo.

Indagar en lo que nos define como seres humanos puede ser una ardua tarea, pero hallarlo es una gran conquista personal.

## **DON O ESFUERZO**

Cuando admiramos a alguien por su labor, por ejemplo si dedica su vida al arte, a menudo caemos en el error de creer que esas personas han nacido con un don especial que les permite hacer con su existencia aquello que les gusta sin esfuerzo alguno. Esta falsa creencia funciona como excusa para aquellos que se convencen de que no tienen ninguna facultad especial, ya que eso les permite permanecer en una cómoda zona de confort en la que el esfuerzo y la superación personal no forman parte de su proyecto vital.

Respecto al sacrificio que supone el hecho de llevar una vida alineada con



“Un hombre viaja por el mundo en busca de lo que necesita y vuelve a casa para encontrarlo”.

GEORGE MOORE

los propios principios y deseos, el artista Chuck Close decía que «La inspiración es para aficionados. El resto de nosotros simplemente nos ponemos a trabajar».

Llevar a cabo una vida acorde con nuestros ideales sin duda requiere esfuerzo. Mantenerse fiel a uno mismo puede conllevar capítulos de inestabilidad cuando, ante las dificultades, nos preguntamos si no habría sido mejor ampararnos en la comodidad de una vida anodina.

## **NO PODER O NO QUERER**

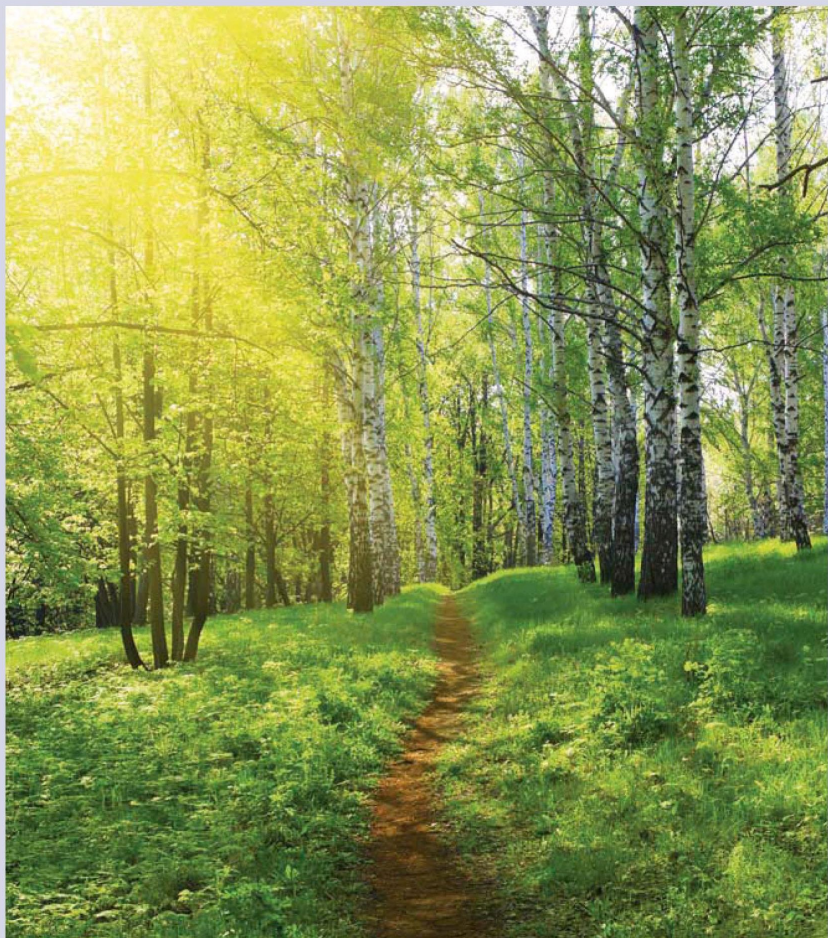
Hay muchas excusas que usamos cuando tratamos de justificar por qué no estamos llevando a cabo algo que nos haría sentir mejor con nosotros mismos: “Lo intento pero no puedo levantarme temprano” o bien: “*Me encantaría, pero soy incapaz de tocar un instrumento*”. Son frases que justifican nuestra inacción ante algo que requiere cierto esfuerzo.

En su libro *El Antídoto: la felicidad para las personas que no soportan el pensamiento positivo*, Oliver Burkeman explica que los que se dicen que su cuerpo o sus capacidades limitadas no les permiten llevar a cabo aquello que desean profundamente, no hacen más que acreditar su pereza.

Pero Burkeman va más allá y explica que, ante la ausencia de motivación, muchos cometen un error muy común: creer que debemos esperar hasta que sintamos un deseo apremiante de hacer algo para salir de nuestra modorra existencial. Sin embargo, sentarnos a esperar a que esto suceda probablemente no nos sacará de la insatisfacción y la apatía. Porque «¿quién dice que debemos esperar hasta que tengamos ganas de hacerlo?»», pregunta Burkeman.

Esperar a estar perfectamente motivados y convencidos para actuar hace que nos perdamos infinidad de expe-





## Entrenarse en la paciencia infinita

«Antes solía pensar que lo más importante era el talento. Pero ahora me he dado cuenta de que el joven o la joven debe poseer o aprender por sí mismo, entrenarse en la paciencia infinita, intentar, intentar y no parar de intentar hasta que salga bien. Debe entrenarse en despiadada intolerancia. Es decir, debe poder prescindir y tirar todo aquello que

le parece falso, no importa lo mucho que ame esa página o fragmento. Lo más importante es la comprensión, es decir, la curiosidad de preguntarse y de reflexionar, y reflexionar sobretodo por qué el hombre hace lo que hace. Y si tiene respuesta a eso, entonces no creo que tener o no talento haga ninguna diferencia.» **William Faulkner.**

riencias y aprendizajes que, por otro lado, nos ayudarían a saber en qué punto de nuestra vida nos encontramos y qué más podemos hacer con ella.

Comprometernos y arriesgarnos a llevar a cabo un proyecto personal nos ayuda a ponernos a prueba y dispara nuestra motivación y autoestima.

### MOTIVACIÓN

Además del esfuerzo constante, hay que alimentar la motivación, pues resulta imprescindible para mantener el rumbo. Una vez damos el primer y paso, el más

difícil, necesitamos el combustible que va a mantener encendido el motor que nos impulse hacia nuestro nuevo objetivo.

El autor del libro *Making Ideas Happen*, Scott Belsky, habla en su libro sobre la motivación para no desistir en el camino hacia aquello que deseamos. «Comprender el valor de la experiencia adquirida, construir el proceso creativo, conseguir regalos o recompensas por ciertos logros, son compensaciones que no marcan una gran diferencia. Si embargo no se puede ignorar el sistema

de recompensas profundamente arraigado dentro de nosotros. Debemos tomar conciencia de lo que realmente nos motiva y ajustar ese aliciente para mantener la actividad emprendida a largo plazo», afirma.

Sobre la importancia de tener bien engrasadas nuestras motivaciones, el psicólogo estadounidense Abraham Maslow decía que «Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si es que quiere estar en paz consigo mismo. Lo que un hombre puede ser, tiene que serlo.»

### LA PIRÁMIDE DE MASLOW

Maslow dedicó buena parte de su vida al estudio de lo que supone la motivación para el éxito existencial de una persona, y todo lo que deriva de esta actitud imprescindible para su realización.

Según el psicólogo que plasmó su teoría en lo que hoy se conoce como la *Pirámide de Maslow*, presentada en un artículo que más tarde ampliaría en el libro científico *Motivación y personalidad* en 1954, existe una jerarquía en las necesidades humanas, de manera que si las más elementales no son satisfechas, seremos incapaces de cumplir con las más elevadas.

La parte inferior de la pirámide corresponde a necesidades básicas tales como descanso, alimentación e higiene, siendo la siguiente la seguridad, a continuación las sociales, luego la estima y por último la autorrealización, que es la que finalmente decide nuestra calidad de vida.

«Si planeamos ser algo menos de lo que somos capaces de ser, muy probablemente seremos infelices todos los días de nuestra vida», concluía el psicólogo.

### EL CAMINO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO

Albert Einstein decía que «Una vez que aceptamos nuestras limitaciones, vamos más allá de éstas». La observación de uno mismo y de nuestras verdaderas necesidades es una labor a ejercer con cierta asiduidad, si queremos escuchar nuestro interior y superar nuestros límites.

Sin embargo, podemos estar tentados a no escucharnos para no tener que enfrentarnos a un Yo que exigirá de

nosotros mucha más valentía de la que hemos demostrado hasta ahora.

«En ese momento vi el mundo dividido entre gente interesante y brillante, con grandes recompensas, y gente común como yo, con grandes aspiraciones pero ninguna gratificación», escribía en su diario Mary Bray Pipher, psicóloga clínica y autora de varios libros antes de publicar su novela *Reviving Ofelia*, que se convertiría en un best seller en EEUU durante tres años.

### MIEDO AL QUE DIRÁN

El ser humano necesita vivir en comunidad y, por consiguiente, en armonía con los demás. Para ello deben existir una serie de elementos compartidos tales como valores, idioma y costumbres, que permitan a la sociedad vivir en una estrecha colaboración los unos con los otros. Esto explica uno de los miedos más ancestrales del ser humano, cuando se enfrenta al hecho de ser diferente al resto del grupo.

«Los guetos mentales no son espejismos; existen en una realidad palpable: ser “abierto” uno mismo dentro de un gueto mental o intelectual no nos abre la puerta, sino que simplemente le permite a uno albergar la ilusión de que no hay un gueto ni puerta. Pero las cárceles más peligrosas son aquellas con barras invisibles», afirma el intelectual suizo Tariq Ramadan.

El «miedo al que dirán» es un temor atávico que procede de cuando, para poder sobrevivir, aquel que era diferente no actuaba siguiendo sus deseos, dado que su desemejanza le aislaría forzosamente del grupo y su subsistencia se vería amenazada.

Afortunadamente hemos evolucionado. El ser humano se ha acostumbrado a las diferencias y eso hace que hoy en día vivamos en una sociedad más diversa y multicultural. Actuar —o dejar de actuar— según el «miedo al que dirán» se ha convertido, al menos en las culturas occidentales, en una actitud propia de círculos pequeños o de personas que no se atreven a escucharse y llevar adelante sus deseos y necesidades.

### TÉCNICAS PARA DESCUBRIRSE

Un libro pionero sobre el control de las emociones y la psicología aplicada, que apareció alrededor de los



## Saber cuando uno es un hombre pequeño

«Te diferencias de un gran hombre sólo en un aspecto: el gran hombre que una vez fue un hombre pequeño, desarrolló una cualidad importante: reconoció su pequeñez y la estrechez de sus pensamientos y acciones. Y bajo la presión de alguna tarea que significaba mucho para él, aprendió a ver cómo su pequeñez y su mezquindad ponían en peligro su felicidad. En otras palabras, un gran hombre sabe cuándo y de qué manera es un hombre pequeño. Un hombre pequeño no sabe que lo es o tiene miedo de saberlo. Esconde su mezquindad y estrechez detrás de ilusiones de fuerza y grandeza, la fuerza y grandeza de otro. Está orgulloso de las grandes personalidades, pero no de sí mismo. Admira una idea que no ha tenido, él no ha tenido ninguna. Cuanto menos se entera de nada, más firmemente cree en sí mismo. Y cuando mejor entiende una idea, menos cree en ella.», **Wilhelm Reich**, ¡Escucha, pequeño hombre!

años setenta, es el titulado *Nacidos para triunfar*. Sus autoras, las psicólogas Muriel James y Dorothy Jongeward, escribían:

«La gente a menudo se siente incapaz de salir de una situación desagradable o infeliz. Asume que está atrapada en un trabajo, en una comunidad, en un matrimonio, la familia, o una forma de vida. No ven las alternativas de la búsqueda de un nuevo trabajo o mejorar el que tienen, de salir de la comunidad, de cambiar sus patrones de matrimonio, de una relación, o de amar y disciplinar a sus hijos de forma más eficaz. Limitan

su percepción del problema, no ven las posibles opciones o una solución obvia. Utilizan un enfoque estrecho y repiten este enfoque una y otra vez a pesar de que, obviamente, no resuelve ni cambia la situación.»

Existen numerosas técnicas que nos ayudan a indagar en nuestro interior para descubrir qué nos impide sentirnos completos y satisfechos con nuestra forma de ser y actuar, o de qué modo desearíamos cambiar. Nuevamente, escuchar nuestro interior.

Muchas técnicas se basan en la relación, ya que resulta muy benefi-



## Talento sin esfuerzo = abandono

«Sé que tengo un buen oído para la música, pero ella era mejor que yo. ¡Solía pensar que era un desperdicio! pensaba: “¡Si hubiera comenzado con un buen maestro y conseguido la formación adecuada, habría llegado muy lejos!” Pero estaba equivocado. Ella no era el tipo de niña que pudiera soportar una formación adecuada. Resulta que hay gente así. Están bendecidos con este maravilloso talento, pero no pueden hacer el esfuerzo por sistematizarlo. Terminan malgastándolo en pequeños trozos y piezas. He visto a gran cantidad de gente así. Al principio piensas que son increíbles. Pueden leer alguna pieza terriblemente difícil y tocarla entera y muy bien. Ves como lo hacen y te quedas abrumado. Y piensas: “Yo nunca podría hacer eso ni en un millón de años”. Pero eso es todo lo lejos que llegan. No pueden

soportarlo más. ¿Y por qué no? Porque no ponen el esfuerzo necesario debido a que no han tenido la disciplina necesaria que se lo haya permitido. Han sido niños mimados. Tienen suficiente talento, han sido capaces de tocar bien sin ningún esfuerzo, y han tenido personas diciéndoles lo maravillosos que son desde pequeños, por lo que el trabajo duro les parece estúpido. Tomarán alguna pieza de otro chico que ha tenido que trabajar en ella tres semanas y lo pulirán en la mitad del tiempo, luego el profesor calculará que han dedicado suficientemente esfuerzo en él y pasarán a la siguiente lección. Ellos nunca se enteran de lo que significa ser golpeado por el profesor; pierden el elemento requerido para construirse adecuadamente. Es una tragedia»,

**Haruki Murakami, *Tokio Blues*.**

cioso tomar como base la serenidad para que nuestra alma funcione como cimiento de todo lo demás. Meditación, Yoga, Tai Chi, ejercicios de atención plena, etc. son algunas de las prácticas que promueven que nos sintamos en armonía con nosotros mismos y, por consiguiente, podamos escucharnos mejor.

Otra opción valiosa serían terapias como el psicoanálisis, por ejemplo, que se centra en la labor de recuperar nuestras propias capacidades mediante la revisión de lo que hemos sido y vivido hasta el momento. A partir de ahí descubriremos qué deseamos en lo más profundo

de nosotros y estaremos dispuestos a hacerlo.

«Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas. Y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo. Y si por casualidad nos encontramos es hermoso. Sino, no puede remediarse», pronunció Fritz Perls, creador, junto con su esposa Laura Posner, de la Terapia Gestalt, una de las más utilizadas en el campo del autodescubrimiento.

### **BENEFICIOS DE ESCUCHAR NUESTRO INTERIOR**

El pensador indio Jiddhu Krishnamurti

explicaba con estas bellas palabras el significado profundo de escuchar:

«No sé si alguna vez ha escuchado a un pájaro. Escuchar algo requiere que su mente esté quieta; no con una quietud mística, sino simplemente quietud. Yo le estoy diciendo algo; para escucharme, usted tiene que estar quieto, no tener toda clase de ideas zumbando en su mente. Cuando mira una flor mírela, no la nombre, no la clasifique, no diga que pertenece a tal especie; cuando hace todo esto, deja de mirarla. Por eso digo que escuchar es una de las cosas más difíciles que hay: escuchar al comunista, al socialista, al



diputado, al capitalista, a cualquiera, a su esposa, a sus hijos, a su vecino, al conductor del autobús, al pájaro... simplemente, escuchar. Sólo cuando escucha sin la idea, sin el pensamiento, está usted directamente en contacto; estando en contacto, sabrá si lo que él está diciendo es verdadero o falso; no tendrá que discutir al respecto.»

Además de escuchar a los demás y a lo que sucede a nuestro alrededor, si somos capaces de escucharnos a nosotros mismos de manera auténtica y libre, poniendo el foco sobre nuestros deseos más profundos, conseguiremos los siguientes beneficios:

- Un mayor control sobre nuestra vida para reaccionar de manera positiva ante los acontecimientos y estímulos de nuestro alrededor.
- Facilidad para cambiar o modificar nuestra vida sin que ello responda a algo traumático, sino más bien con un sentimiento de liberación.
- Valentía para perseguir ese sueño de infancia que creíamos imposible y que no queremos dejar escapar.
- Capacidad para ser más felices y, a su vez, hacer más felices a los que nos rodean.

**PARA SABER MÁS:**

- *Nacidos para Triunfar*. Muriel James & Dorothy Jongeward. Fondo Educativo Interamericano
- *El Antídoto: la felicidad para las personas que no soportan el pensamiento positivo*. Oliver Burkeman. Ebook de Urano.
- *Tokio Blues*. Haruki Murakami. Tusquets
- *Making Ideas Happen*. Scott Belsky. Paperback.

■ Disposición para vivir cada día sin tener que arrepentirnos en el futuro, ya que habremos aprovechado al máximo nuestra existencia.

Cuando por fin hallemos nuestro yo más profundo, descubriremos también que el propio conocimiento es un proceso que dura toda una vida, y que, como decía Ortega y Gasset, «Quien en nombre de la libertad renuncia a ser el que tiene que ser, ya se ha matado en vida: es un suicida en pie. Su existencia consistirá en una perpetua fuga de la única realidad que podía ser.»

No huyamos de lo que merecemos ser y vivir. ■