

A person in a dark suit stands with their back to the camera on the peak of a large, rugged rock formation. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect and a warm, golden glow across the sky and the person's silhouette. The background shows a hazy landscape with distant mountains and a body of water.

REFLEXIONES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

Del autoliderazgo a la plenitud

Fernando Grosso

Fernando Grosso

REFLEXIONES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

Del autoliderazgo a la plenitud

LA SUPERACIÓN PERSONAL EL PODER DE LA REFLEXIÓN

La idea de la propia superación es algo inherente a la misma condición humana: junto con el resto de las especies vivientes, compartimos un instinto primal de supervivencia, pero la dimensión de nuestra consciencia impone sobre ella una fuerza de similar potencia: la búsqueda incesante de la prosperidad... de todo aquello que nos permita mejorar nuestra condición y alcanzar un mayor bienestar y la plenitud como individuos.

Cada uno de nosotros guarda en la sí la fuerza interior para poder conducirse en este camino. De eso se trata en definitiva lo que ha signado la evolución de la especie a lo largo de decenas de miles de años.

Pero más allá de esta condición de origen que determina esta potencialidad, poder traducirla en hechos concreto requiere de un trabajo persistente que no puede eludirse: todo podemos superarnos, pero debemos trabajar deliberada y consecuentemente por ello.

Contamos para tal fin con un recurso también único de la condición humana que debe enorgullecernos y al que debemos honrar: el poder de la reflexión.

La reflexión es un acto cognitivo que se basa en la búsqueda de razones y explicaciones, meditaciones sobre las causas y los efectos de nuestros actos personales y la interacción que mantenemos con el entorno social en el que nos insertamos. Es la acción que nos permite recrearnos en forma permanente a partir de la revisión crítica de nuestras conductas y se constituye en la base de toda mejora personal.

Este proceso, tan natural, sin embargo, se encuentra muchas veces bloqueado por el devenir y las influencias de nuestra cotidianidad: la vorágine de nuestro hacer cotidiano inhibe la exposición del ser... De alguna manera, para ponerlo en palabras sencillas: no encontramos ni el tiempo, ni el lugar para pensar en nosotros mismos, para revisar nuestras creencias y valores, para alcanzar un entendimiento profundo sobre nuestra singularidad y en definitiva conducir nuestro aprendizaje a partir de la fuente más valiosa. La revisión de nuestros modelos mentales.

Son variados los recursos que podemos emplear para desbloquear esta situación: en muchos casos, cuando el desborde de nuestra emocionalidad ha generado verdaderos trastornos tal vez debamos recurrir a un abordaje terapéutico profundo que requiere de intervenciones de otros; en otros, cuando podemos encontrar aún estamos en condiciones de encarar una verdadera autosanación, contamos con el auxilio de la "filosofía", alejando deliberadamente la erudita idea de que esta es una actividad restringida a las elucubraciones de unos pocos sabios, sino que se encuentra al alcance de cualquier persona capaz de formularse con sinceridad las preguntas básicas de la vida: ¿Quiénes somos? ¿Por qué somos como somos? ¿Qué moviliza nuestros actos? ¿Hacia donde dirigimos nuestra existencia? ¿Qué buscamos en nuestra vida?...

Este trabajo está pensado para este último tipo de personas y tiene por pretensión brindarles una serie de ideas disparadoras con las que puedan conducir sus procesos reflexivos.

Está compuesto por una serie de textos cortos cuya lectura le permitirá recorrer distintos aspectos de la vida humana, vinculados esencialmente a aquellos aspectos más directamente ligados a la superación y la búsqueda comprometida por convertirse cada día en una mejor persona y llevar una vida más plena.

Seguramente algunos de los textos reunidos en este volumen resultarán para el lector de un gran impacto emocional y otros le serán sencillamente indiferentes; algunos controversiales y otros concitarán rápidamente su adhesión... Ese es en definitiva el sentido de la propuesta: no pretendemos inculcar verdades, ni modelar consciencias. Apenas, humildemente, llevarle a un terreno que le movilice a pensar en cosas, que a veces resultan tan obvias que pasan desapercibidas.

Es esta intencionalidad, la que hace que los textos no sigan un orden predeterminado y puedan ser abordados en forma aleatoria tal como su título genere atención. Apenas nos hemos tomado la libertad de clasificarlos en “grandes secciones” que desde nuestra mirada y experiencia como formadores representan un modelo probado para “entrenar” las competencias esenciales del desarrollo personal:

- El **autoliderazgo**, como marco actitudinal de aquel que ha resuelto gobernar su propia vida y asumirse como protagonista pleno de su destino.
- La **filosofía de vida**, en términos de la revisión de nuestro marco ético de creencias y valores que nos permiten edificar un sentido de propósito.
- La **conciencia emocional**, que nos refiere obligadamente a la aventura del autoconocimiento, la propia aceptación y la generación de la propia confianza.
- La **fortaleza mental**, referencia ineludible de nuestra capacidad para asumir las frustraciones, superar la adversidad y crecer a partir de ella.
- La **autonomía personal**, como condición de hacernos autosuficientes de recursos materiales, emocionales y espirituales en términos de nuestros anhelos y proyectos.
- La **inteligencia social**, base para la construcción de vínculos y relaciones positivas en los distintos ámbitos por los que transitamos.

Nos reservamos también un apartado final con una miscelánea de ideas que pretenden volver a traernos a este origen y reencontrarnos con la idea basal de nuestra ilimitada capacidad para gestar nuestro propio progreso.

Esta es entonces una invitación a un viaje introspectivo, que arranca del aquí y ahora de cada uno que se sumerja en estas páginas y tiene como destino, aquel que ese viajero quiera proponerse.

Nuestro aporte, será apenas señalar a uno y otro lado del camino los paisajes que creemos merecen retratarse en postales que nos sirvan de guía en el recorrido.

F.G**Buenos Aires, septiembre de 2024**

I.- AUTOLIDERAZGO

Autoliderazgo:

Actitud y aptitud de un individuo para asumir la plena responsabilidad sobre el desarrollo de sus proyectos y el cumplimiento de sus objetivos en las distintas facetas de su vida. Implica sentirse protagonista pleno de su destino.

IDEAS

Salvando la provisión de los elementos básicos que garanticen su supervivencia biológica, bien podríamos decir que el ser humano puede vivir casi sin ningún tipo de recursos, pero decididamente no puede vivir sin ideas.

Las ideas no son sentencias inalterables que grabamos en nuestra memoria, ni tiene que ver con la información que somos capaces de incorporar y tal vez con mucha suerte retener, en todo caso es lo que hacemos con ello, el producto de nuestra elaboración reflexiva, de una perspectiva única y personal que somos capaces de tomar sobre el mundo y sus componentes.

La máxima primigenia de un ser racional y emocionalmente evolucionado como nosotros (más allá de los sinsabores del presente, sigo siendo optimista y esencialmente humanista) es ser capaz de sobrevivir, pero también de prosperar.

La supervivencia está relacionada con nuestras más básicas capacidades para asegurar que podamos llegar “al día de mañana”, la prosperidad se vincula con nuestras posibilidades de poder disfrutar lo que hay más allá de ese día.

Para ver el próximo amanecer, probablemente no tengamos que hacer otra cosa que seguir nuestros instintos primales, si queremos construir alguna noción de eso que llamamos “futuro” y que el mismo nos resulte venturoso, necesitamos construir nuestra prosperidad.

Las ideas son el combustible indispensable para convertirnos en individuos prósperos, por lo que sin ellas se anula toda posibilidad de futuro. Es bueno tenerlo en cuenta...

PROGRESO Y DESARROLLO

Progresar es una legítima aspiración de todo individuo y me atrevería a decir que, más un simple deseo personal, es un imperativo que tiene que ver con nuestra misma razón de existencia.

Cuando hablamos de seres vivos, debemos asumir una ley biológica elemental: lo que no progresa, indefectiblemente se muere. Es la misma raíz de la idea de evolución.

Hablando de seres humanos, esto mismo puede extenderse a toda construcción social, puesto que los vínculos responden a la misma lógica: progresar o morir. Por lo que en modo alguno el deseo de progreso puede interpretarse como un brote extremo de egoísmo: la base misma de la convivencia se asienta en ello.

Mensaje para melancólicos samaritanos: las personas están hechas para progresar y predispuestas para ayudarse mutuamente a hacerlo. Esa es nuestra naturaleza primordial, todo lo otro son desvíos.

Pero no puede tener pretensiones de ayudar al progreso de otro, quien no se ocupa del progreso de sí mismo. Aún desde un espíritu totalmente altruista, resulta una condición fundamental para nuestra entrega: no se puede ayudar realmente a nadie, si no nos elevamos para hacerlo y tenderle la mano.

Pero, hecha esta necesaria digresión (al menos en nuestros considerandos), es indispensable volver a la idea central de lo que significa el progreso.

El progreso no es un simple crecimiento (cualquiera que sea el ámbito de nuestras vidas en el que lo llevemos), más bien representa una idea mucho más completa: el de un genuino desarrollo.

Si interpretáramos el progreso como una simple idea de crecimiento, casi como que sería difícil eludir la tentación de sumirlo todo a un aspecto cuantitativo.

Progresar, sería simplemente tener más de algo, alcanzar un nivel superior en una escala, estar más arriba. Y muchas veces, cuando nos restringimos a medir éstas cosas, nos olvidamos del valor de las mismas, los aspectos esencialmente cualitativos.

El progreso se convierte en desarrollo, cuando el crecimiento es ante todo sostenible, es decir que puede mantenerse en el tiempo.

El progreso se convierte en desarrollo, cuando el crecimiento conserva un

componente solidario: nos importa por nosotros mismos, pero también por lo que puede significar para otro.

El progreso se convierte en desarrollo, cuando el crecimiento se condice con nuestras más íntimas convicciones, nuestros principios y valores éticos, cuando el alcanzarlo no ha implicado renunciados ni cónicas genuflexiones.

El progreso se convierte en desarrollo, cuando el crecimiento es concebido como el abono de un sentido de trascendencia que se convierta en legado para nuestras próximas generaciones.

SUPERACIÓN

La superación personal es el camino de progreso incesante que asumimos para volvernos cada día mejores personas.

Esta signado de esfuerzo y un consentido sacrificio, que asumimos con la responsabilidad de quien sabe que más allá de su transcurrir tiene por deber expandir al máximo posible su potencial, no solamente en un afán egoísta, sino también por lo ello significa en nuestra capacidad para hacer cosas por los otros.

Comprometernos con nuestra superación personal implica asumir que somos dueños de nuestro destino y que más allá de los obstáculos que se presenten entre nosotros y la meta que hemos escogido, contamos con la voluntad y el talento necesario para superarlos. Comprometernos con nuestra superación personal es la derrota final de la cultura de la víctima.

Hay personas que creen que cada cosa que logran u obtienen se debe esencialmente a lo que otros nos han brindado o en todo caso, que su mérito ha sido congraciarse con los poderosos de turno. Son otros los que graciosamente les han otorgado las cosas y por supuesto que, en una idéntica lógica, cuando carecen de algo, cuando no logran lo que se proponen y sus sueños se frustran, también son otros los responsables de ello, pues no está a su alcance rebelarse contra las circunstancias.

Su destino genera mucha pena: terminan siendo los títeres de los manipuladores, demagogos y aduladores, privados voluntariamente de lo más grato que posee la esencia humana: su libre albedrío. Carne de resentimiento o, en el mejor de los casos, fieles exponentes de la resignación. Se sienten cómodos sintiéndose impotentes frente al mundo, apenas víctimas mudas de sombríos poderes que escapan a su comprensión.

Otros, en cambio, se asumen a sí mismos como agentes transformadores de su propia vida y hasta se guardan tiempo para transformar la de otros. Tienen claro su propósito y están dispuestos a vencer cualquier circunstancia que enfrenten, para utilizarla en su provecho y fortalecerse en la misma adversidad.

Son conscientes que el desafío de su superación no tiene que ver ni con los recursos con que cuente, ni siquiera con una dote de talento extraordinario, sino que por sobre todo es un acto de voluntad y una actitud que es capaz de sostener en el tiempo con perseverancia y dedicación. Eso son los protagonistas, no importa en el ámbito en que se desenvuelvan.

DESAFÍOS

No hay peor muerte en vida que la que se propina a sí mismo aquel que ha renunciado a imponerse cada día nuevos desafíos.

Desafiarnos es poner a prueba nuestro carácter en la demostración cabal que siempre somos capaces de dar más por aquello en lo que estamos comprometidos: nuestro trabajo, nuestra profesión, nuestra familia, nuestra comunidad.

Muchos en algún momento deciden (a veces me pregunto como consecuencia de que mecanismo de lenta autodestrucción) simplemente dejar “pasar la vida” dejando que las cosas sencillamente sucedan y de esta manera van ingresando en un círculo perverso de autolimitación.

Plantearnos cada vez nuevos desafíos es honrar nuestra naturaleza y ponernos de cara al porvenir, aprovechar nuestro potencial y sentar un ejemplo para todos aquellos que nos rodean, que es en definitiva la mejor forma de trascender.

Levantarse cada día con la idea de poder ser un poco mejor en algo de lo que ya hacemos, ponerse una meta que para otros pudiera sonar incansable, superar los fracasos con entereza y pensar de qué manera sobrellevaremos ese obstáculo que hoy se nos presentó insalvable.

Muchas veces, aparecen en nuestra vida inmensos peñones que se presentan inconquistables, alturas aterradoras que una y otra vez frustrarán nuestro ascenso. Pero eso no debe preocuparnos: la más elevada montaña ya ha alcanzado su estatura, nosotros siempre podemos seguir creciendo... Pero solamente, si somos capaces de proponérselo.

APRENDIZAJE

Empecemos con una obviedad: aprender no es acumular información... El aprendizaje es el proceso mediante el cual adquirimos conocimientos reales, desarrollamos habilidades a partir de ellos y cultivamos aquellas actitudes que nos permitirán mejorarnos como personas y poder proyectarnos hacia fines superiores.

El aprendizaje es la raíz de la evolución y el progreso personal en todas las facetas de la vida y es un camino claramente delineado para transitar en la búsqueda de aquello que solemos llamar “felicidad”.

Podemos aprender mediante el estudio formal, pero invariablemente el mismo solo nos será útil si lo nutrimos de la cuota necesaria de vivencias que permitan forjar nuestro carácter.

Aprender nos hace crecer como personas y un beneficio adicional de ello es que, si somos lo suficientemente sabios, eso también ayudará al crecimiento de quienes tenemos alrededor.

La buena noticia, es que somos seres intrínsecamente preparados desde nuestra misma concepción para encaminarnos en esta maravillosa senda. Si permiten alumbrar un bizarro neologismo “somos bichos aprendedores”...

Claro, para que esto ocurra y podamos aprovechar el inmenso potencial que esta condición natural nos brinda, debemos poner nuestro esfuerzo para superar otro impulso interior, también natural, que nos limita recortando muchas veces nuestras posibilidades de aprender (una nueva paradoja de esa curiosa constitución que tiene nuestra humanidad).

Para aprender algo, necesariamente hay que “moverse” y con la misma fuerza y en permanente disputa, en nuestro interior anidan fuerzas que nos impulsan al mismo tiempo a generar ese movimiento, pero también a “quedarnos quietos”.

Nuestros miedos, son los cabales representantes de estos últimos impulsos, componentes esenciales de nuestra supervivencia por su rol protector, van formando una armadura que nos resguarda de muchas de las amenazas del mundo exterior, pero que también nos impide muchas veces crear oportunidades para nuestro progreso, manteniéndonos en una “zona de comodidad”.

Esa permanente tensión interior entre nuestros miedos y los impulsos de cambio constituye aquello que habitualmente denominamos “crisis”.

Nuestras crisis no son otra cosa que aquellos momentos de extrema angustia que afrontamos en ocasiones en las que nuestro estado actual no nos satisface plenamente, pero aquellas cosas que imaginamos que podrán modificar dicho estado, nos resultan demasiado atemorizantes por los riesgos que creemos que implican.

A la larga esta situación nos paraliza y los términos de la misma tienden a exacerbarse: la insatisfacción actual es cada vez mayor y los riesgos del cambio se ven cada vez más grandes, con lo cual la angustia se acrecienta.

Solamente cuando somos capaces de romper el equilibrio entre ambas sensaciones, podemos decir que “superamos la crisis” y, en definitiva, que hemos aprendido.

A todos nos disgusta esa sensación de tener que afrontar una crisis. Y, de nuevo tenemos aquí “buenas y malas noticias”... Empecemos en este caso por las últimas: la vida del ser humano es una permanente sucesión de crisis: nacer es un momento crítico y morir también, todo lo que ocurre en el medio está jalonado de este tipo de situaciones y las necesidades de superación de ellas (por desagradable que sea). Eso se llama “crecer” ...

La buena noticia, y valga como dulce contrasentido, es exactamente la misma: la vida es una permanente sucesión de crisis, ese es el gran desafío y la maravillosa aventura, que un fino entendimiento nos permitirá en definitiva llegar a disfrutar.

Tal vez esa es una de las principales bases de la comprensión profunda del hombre sabio.

MOTIVACIÓN

La motivación es la causa que moviliza nuestras acciones, la que rompe nuestra inercia y nos dirige hacia el cumplimiento de aquello que hemos establecido como fin, lo que nos permite materializar nuestros deseos, el indispensable combustible que alimenta nuestros logros.

La palabra motivación proviene del latín: *motivus* (movimiento) y el subfijo *ción* (acción y efecto). Es en términos sencillos, en consecuencia, aquello que nos lleva a movernos, rompiendo con nuestra zona de comodidad.

Muchas veces, esperamos que otros generen en nosotros ese efecto y son muy apreciados en el mundo contemporáneo aquellos que cumplen con el rol de “motivadores”, aunque realmente debería pensarse si su influencia es tan real y efectiva como se supone.

La motivación es ante todo un estado personal, un verdadero “fuego interior” propio de cada individuo que, en el mejor de los casos, podrá avivarse, pero en modo alguno generarse si no existe de antemano.

No hay que, en este sentido, confundir un estado verdadero de motivación, con una simple exaltación emocional: la motivación real presume su mantenimiento en el tiempo y su permanente autoalimentación hasta la obtención del logro que se procura.

La acción motivadora, en todo caso, es como intentar hacer arrancar el motor de un automóvil con un empujón: el mismo puede generar el encendido, pero si el motor no está en condiciones de funcionar por sí mismo, luego de un corto impulso volverá a detenerse.

Es indudable que son múltiples las fuerzas del entorno que pueden facilitar o entorpecer el proceso de la motivación, pero en definitiva siempre la cosa se inicia y finaliza con uno mismo.

¿Por qué es tan difícil para algunas personas motivarse y sostener ese impulso en el tiempo? También pueden ser múltiples las razones, pero las más comunes tienen que ver con la falta de claridad en los objetivos y la ansiedad que nos impide postergar las recompensas.

Es realmente muy poco probable que pueda motivarse por algo, aquel que realmente no sabe lo que quiere. Poder definir un rumbo personal y cualificar el mismo en términos de logros concretos a obtener es un sereno ejercicio de reflexión sobre lo que somos, lo que queremos ser y la posibilidad de visualizar un futuro que nos tenga como protagonistas. Es realmente difícil poder definir aspiraciones elevadas cuando emocional y racionalmente “vivimos al día”.

Tampoco es viable crear una motivación sostenible si nos devoran nuestras ansiedades y no somos capaces de postergar las legítimas recompensas que nuestro esfuerzo amerita: la cultura del “lo quiero ya” es claramente destructiva para el espíritu.

ALMA RENACENTISTA

Identificamos como "renacimiento" el periodo histórico que se ubica entre los siglos XV y XVI que caracteriza el fin de la edad media (época caracterizada por el oscurantismo y el atraso) para dar paso al inicio de la modernidad.

La expresión completa ("renacimiento de las artes y las ciencias") es representativa de una convicción filosófica: que solamente a partir del saber y el cultivo del

conocimiento era posible edificar el progreso e impulsar la armonía y prosperidad de la humanidad.

El prototipo del "hombre renacentista" era el de un inquieto buscador de cosas nuevas y dedicado estudioso de una amplia gama de disciplinas.

Más allá de aquellos aspectos puntuales por el que se fuera reconocido, el hombre renacentista no se confirmaba solo con ello, sino que buscaba enriquecerse en la mayor gama de actividades posible, sintiendo que nada les debía estar vedado.

Así, por ejemplo, Leonardo Da Vinci, figura emblemática en este sentido de quien se reconoce su extraordinario aporte a las artes plásticas y sus dotes como inventor, también era un destacado maestro de armas, estudioso de la biología y la fisiología y hasta autor de un tratado de cocina.

El alma renacentista era la apertura absoluta y el repudio del encapsulamiento artificial del saber.

En épocas de monotonía y un peligroso culto a la "ultraespecialidad" resulta indispensable que nuestros líderes rescaten ese espíritu: la búsqueda, la curiosidad, la mente sin fronteras, la hambruna por el saber en un universo cada vez más divergente y que mayores desafíos presenta.

EXCUSAS

Si deseamos alcanzar las condiciones que nos permitan un elevado grado de productividad personal, lo primero que debemos hacer es archivar nuestro "manual de frases hechas" con las que permanentemente nos auto sabotamos:

- "soy así y no puedo cambiar"
- "no soy capaz para..."
- "siempre tuve problemas para..."
- "siempre hice las cosas así"

Y expresiones similares que solamente se justifican en términos de nuestro rol como observadores de una realidad que seguramente hemos distorsionado para justificar nuestra baja autoestima.

Es necesario, en este sentido, revisar nuestra estructura de creencias definiendo, conceptualizando y eludiendo los supuestos que terminan sumergiéndonos en nuestra mediocridad.

II.- FILOSOFÍA DE VIDA

Filosofía de vida:

Conjunto de creencias y valores que guían nuestras conductas a largo plazo y representan un sentido de propósito: nuestra razón de ser y existir. Un proyecto vital que tiene por finalidad la plena realización personal.

FILOSOFÍA DE VIDA

Tener una “filosofía de vida” es poseer un entendimiento profundo de la forma en que transcurren las cosas en el mundo que nos rodea, los principios de la vida y nuestro espacio peculiar en el mundo natural, es el “darse cuenta” de principios superiores a nosotros mismos que son manifestaciones de una razón primordial del universo (y esto no necesariamente debe interpretarse como una idea de religión, por el contrario).

Esta comprensión profunda de la esencia de las cosas se constituye en el principio y el fin del camino de quién busca su permanente superación.

El individuo pleno se forma a partir de dicha comprensión y alcanza su excelencia por ella misma en un círculo sin fin que se alimenta día a día. En el devenir de ese camino va adquiriendo principios éticos que le son propios, pero que no se encuentran divorciados en modo alguno del rol que le ha sido concedido.

No existe talento que pueda perfeccionarse sin una filosofía de vida que lo sustente, no existe hombre que pueda brillar, si no es capaz de anteponer su ética vital a las vicisitudes y los utilitarismos de su cotidianidad.

LIBERTAD ESENCIAL

Peligrosas ideologías en las distintas épocas han pugnado por hacernos creer que el hombre es irremediablemente un “esclavo del sistema”, que nada puede hacer para auto determinarse frente a un conjunto de “oscuros poderes” que lo dominan y hacen de su libertad un sueño quimérico.

No importa si el sustrato de estas miradas es político, religioso o cultural, en definitiva, su efecto es el mismo: anular el poder de la voluntad, lesionar seriamente la autoestima y convertir al individuo en tierra fértil para la acción de los manipuladores.

Parece obvio, pero la asimilación de este credo no solamente domestica el compromiso social de las personas sino también, lo que termina siendo mucho más grave aún, anula la capacidad de emprendimiento individual: quien cree que nada puede hacer frente al dominio de otros... efectivamente nada hace.

Somos seres sociales, necesitamos vivir en comunidad, nos organizamos y creamos condiciones de convivencia con los otros mediante distintos mecanismos y somos regidos por creencias y valores propios de nuestra individualidad y también del entorno comunitario que nos contiene.

La vida en sociedad conlleva lógicas restricciones que aceptamos para poder integrar el cuerpo social y que establecen renunciias explícitas a nuestro libre albedrío.

También es cierto que en muchas circunstancias deberemos atravesar momentos aciagos en los que el dominio de otros se vuelve opresor

Y hasta inclusive, también podría apuntarse que en muchas circunstancias nos vemos doblegados por el propio devenir de finas causalidades que escapan a nuestra comprensión y bien podríamos registrar en la columna de aquello que llamamos “destino”.

Pero ni aún en las peores circunstancias, cuando nada parezca poder ser controlable, podemos renunciar a nuestra libertad esencial, aquella que brinda la real naturaleza de nuestra humanidad: nuestra conciencia.

La libertad de conciencia y la acción que se desprende de ella es el último e irrenunciable reducto de nuestra esencia vital: no podemos evitar que la vida nos enfrente a momentos críticos e inevitables conflictos (muchos de ellos originados en el accionar de otros) pero siempre tendremos la elección de decidir qué hacer frente a esas circunstancias.

No es un elemento menor la firme creencia en nuestra libertad esencial, en nuestra capacidad para poder enfrentar las vicisitudes de la vida y poder actuar frente a ellas con decisión y valorizando nuestra autonomía: siempre es una falacia atroz refugiarse en la idea de que “nada puede hacerse”.

Sentirse dueño de las pequeñas elecciones que realizamos cada día es mucho más que un simple artificio intelectual para sentirnos mejor. Es una base esencial para poder edificar un camino de permanente superación personal.

ÉTICA Y MORAL

En repetidas ocasiones hemos dicho que no es posible vivir sin creencias. Una buena parte de nuestros modelos mentales están alimentados por una serie de convicciones que no son pasibles de demostración y que responden a aquello que simplemente aceptamos en razón de aquello que llamaríamos “nuestro buen juicio”.

Probablemente, la parte más importante de nuestras creencias es aquella que tiene que ver con aquello que consideramos el proceder correcto o incorrecto, lo que “está bien” y lo que “está mal” en relación a nuestras acciones y conductas.

Sin lugar a dudas, muchas de esas las hemos adquirido a partir de la transmisión de nuestros mayores, la enseñanza formal que hemos recibido, las costumbres que asimilamos de nuestros grupos de referencia, tal vez la contención de algún credo religioso.

Otras tal vez hayan surgido de nuestra propia reflexión acerca del mundo que nos rodea a partir de decodificar situaciones partiendo de los filtros de esas enseñanzas previas recibidas (algo así como “creencias surgidas a partir de las propias creencias”).

Cuando ese conjunto de creencias adquiere un consenso mucho más amplio que el de nuestro grupo primario, se extiende a un agregado social mucho más amplio, formando cultura, pasa a ser lo que denominamos “moral”.

La moral de un cuerpo social es un indispensable código de convivencia en el seno de una comunidad y su observancia (o cuánto menos tolerante aceptación) es un componente necesario para ella: aquel individuo que no puede al menos ubicarse en este umbral de aceptación, sencillamente se convierte en un marginal (no necesariamente en un marginado, pero camino a serlo).

La moral es una construcción social, que bajo distintos mecanismos que no vienen al caso desmenuzar en este espacio, se va componiendo a partir de un fino tramado de consensos y en una sociedad jurídicamente ordenada, encuentra su reflejo dispositivo en muchas de sus leyes.

Para una persona que vive en sociedad, ser observante del imperio moral vigente es una salvaguarda para poder desplegar el potencial de su vida comunitaria.

Pero también es cierto que la moral nos enfrenta muchas veces a trampas que encierran nuestro espíritu y nos lleva a limitar nuestra posibilidad de crecimiento y proyección personal: está claro que la propia idea de moral es un impulso a la

uniformidad y la contradicción que aquí nos aparece, es la aceptación de la diversidad como virtud deseable para el individuo.

Está claro que es muy fácil “enredarse intelectualmente” en estos laberintos y mucho más aún, y casi como una ineludible consecuencia de ello, caer en un relativismo moral que nos lleva a un punto sin salida: ¿Qué es lo que realmente es bueno o malo?

Antes de tratar de pensar en este interrogante, o más bien como recurso indispensable para resolver nuestras contradicciones, es oportuno entonces introducir el otro concepto del que pensábamos valernos: la ética

Muchos pensadores consideran a ambos términos (ética y moral) casi como sinónimos, pero deliberadamente eludiremos esta postura pues temo que nos pondría en un verdadero atolladero.

Otros, a los que decididamente seguiremos en esta ocasión, hacen una diferencia entre ambos: ética y moral son dos conceptos complementarios que se refieren a lo mismo (las creencias en torno a lo bueno y lo malo), pero mientras el segundo de ellos, como ya habíamos definido, es una construcción social que surge a partir de un consenso multigeneracional, el plano de la ética está profundamente arraigado a la convicciones propias de cada individuo y generalmente surgen a partir de un estado intelectual y espiritual propio de su madurez emocional y evolución.

Todos nacemos “amorales” (aunque muy poco después de nuestro alumbramiento ya comenzamos a recibir las primeras influencias en ese aspecto, pero hay una base esencial ética que traemos desde nuestra misma gestación, que hace a nuestra esencia como especie y decididamente es universal.

Ética y Moral, deben indispensablemente complementarse en un todo armónico, decíamos anteriormente, pues en definitiva estamos caracterizando dos grandes partes de una misma personalidad (nuestro ser individual y nuestro ser social), pero buscar dicha armonía, no implica desconocer que muchas veces van a entrar en tensión y deberemos decidir en torno a ello.

Es difícil establecer reglas de conducta cuando la moral social y la ética individual entran en colisión (y esto se produce con frecuencia en épocas de grandes cambios) y en esta búsqueda se nos presentan distintos caminos a seguir.

Para el hombre de convicciones religiosas, el camino de su particular fe es mecanismo de respuesta por naturaleza, puesto que más allá de sus componentes

mitológicos, todo dogma religioso encierra ante todo un código moral: las contradicciones así desaparecen en apariencia con bastante simpleza: los textos sagrados o, en términos absolutamente prácticos, aquel a quien concedemos la potestad de su interpretación nos darán la respuesta absoluta.

Sabemos los problemas que esto genera: desde los más clásicos ejemplos manifiestos de “doble moral” expuestos en todas las épocas por todas las religiones, hasta la también clásica y extendida intolerancia que todo dogma religioso promueve respecto de quienes tienen otras creencias (más allá de los infructuosos esfuerzos de muchos que a lo largo de la historia han promovido un genuino ecumenismo).

Distintas corrientes filosóficas de corte humanista (y en esencia no religiosas) han intentado respuestas alternativas, que tienen por punto de coincidencia el intento de comprensión profunda de la verdadera naturaleza humana, con sus fortalezas y debilidades, y apelar a un sentido conservacionista de la especie que se apoya en la razón.

Probablemente tampoco ninguna de estas corrientes haya podido hasta el presente encontrar alguna respuesta absoluta, pero creo que bien valen sus esfuerzos.

En lo personal, no siendo una persona de convicciones religiosas, está claro que mis dilemas he tratado siempre de resolverlos desde estas últimas posturas.

Immanuel Kant, extraordinario filósofo del S XIX, lo definía de una manera muy simple a partir de lo que denominaba uno de sus imperativos categóricos: “actúa de manera tal que quisieras que tu conducta se convirtiera en un comportamiento universal” ... Parece lo suficientemente contundente al hablar de una ética práctica y cotidiana.

INTEGRIDAD

Si tuviese que elegir una cualidad del ser humano por sobre todas las otras posibles, ésta sería la integridad.

Integridad es vivir de acuerdo con nuestras más profundas convicciones sin renuncios ni dobleces, ser transparente frente a los otros e inequívoco en nuestros actos.

Ser íntegro no significa ser “inmaculado”: todos tenemos nuestras brechas de valores y podemos equivocarnos. Pero cuando esto ocurre, la integridad como valor rector de nuestra conducta, es la que nos guía a reconocerlo y enmendarlo.

Entre el pensar, el decir y el hacer de un individuo siempre hay brechas puesto que no somos seres perfectos, pero aquel que quiere vivir con integridad se esfuerza permanentemente por cerrar esas brechas.

Ser integro es no hacer trampas, manifestar en cada acción una línea de pensamiento y principios unívocos. Esto es lo que nos hará honestos a los ojos de los otros y despertará la confianza que, invariablemente, se convertirá en el cimiento de cualquier relación y en la base de cualquier liderazgo perdurable.

PROPÓSITO

El verdadero sentido de la vida humana es tener un propósito, que decididamente es mucho más que tener un proyecto (aunque en la coherencia y consistencia de ellos se materializan los propósitos más altos).

Tener un propósito es ser capaz de armonizar nuestros legítimos deseos de realización personal con un fin solidario que se exprese en un compromiso hacia los otros.

Muchas veces discurrimos sobre la idea de lo que significa el “éxito” y más allá de las subjetividades y la particular forma en la que cada uno ese anhelo quimérico, tarde o temprano el devenir por el camino de la vida nos demuestra en forma contundente, que solamente nos sentimos verdaderamente exitosos cuando aquellas cosas que nos brindan una profunda satisfacción personal son aquellas que derraman en beneficios concretos sobre otros.

De eso se trata, en definitiva: de dejar huellas, de crear un legado... Abrazarnos a la trascendencia de nuestro ser a partir de las cosas que somos capaces de hacer por el prójimo.

Ser capaz de alumbrar y sostener un propósito es ante todo una actitud de superación personal. Muchas veces definimos la “actitud” como un comportamiento íntimamente ligado al compromiso emocional y la perseverancia y sin dudas son componentes indispensables de ella. Pero la actitud es mucho más que ello: es la organización duradera de un conjunto de creencias y valores que se convierte en la guía superior de nuestras conductas.

Una actitud orientada a la superación es mucho más que una idea de progreso. El progreso es, al fin de cuentas, una idea básicamente individual y absolutamente valedera y necesaria: nadie puede hacer realmente algo por otros, si primero no progresa él mismo en ese terreno: si un experto montañista quisiera ayudar a otro a

subir a una escarpada ladera, de nada serviría que se pudiera detrás de él y lo empujara. Debería subir primero y desde allí jalarlo. Lo mismo ocurre con la idea de hacer progresar a otros en cualquier campo de la vida.

Pero realmente tiene un propósito quien no se queda encerrado en la idea de su propio progreso ni en el hecho aislado de ser circunstancialmente solidario (hecho también sumamente importante, pero insuficiente), sino que es capaz de hacer de su superación personal una plataforma para el crecimiento de otros y construye sobre sus metas de logro individual un fin colectivo que lo trascienda en el tiempo y contagie a otro una genuina vocación de transformar realidades.

CREAR UN LEGADO

No debería existir aspiración mayor para un ser humano que la de crear un legado. Un legado es aquello que hemos sido capaces de brindar a otros y que los ha inspirado a seguir y perfeccionar nuestra obra.

No hay medida superior a la idea de trascendencia que el recuerdo vivo de aquellos a quienes hemos ayudado a transformar su vida con nuestro ejemplo y enseñanzas.

III.- CONCIENCIA EMOCIONAL

Conciencia emocional:

Aptitud para reconocernos como seres esencialmente emocionales y a partir de allí incursionar en el propio conocimiento, reconociendo nuestro accionar y pudiendo regular nuestro comportamiento a partir del autodomínio.

NUESTRA CONCIENCIA EMOCIONAL

Somos seres esencialmente emocionales y el reconocer ello nos facilita nuestro equilibrio interior y la forma en la que nos vinculamos con lo que nos rodea.

La conciencia emocional es la capacidad para poder reconocer las propias emociones, nombrarlas y entender su relación con nuestro ambiente cognitivo y la forma en la que se expresan en nuestro comportamiento. Esta es una de las competencias básicas de cualquier líder.

Está claro que las emociones no pueden controlarse y mucho menos reprimirse, pero es una responsabilidad ineludible de quien interactúa en cualquier medio social aprender a regular las mismas para poder armonizar con el resto de las personas: Nada bueno se construye de arrebatos, cualquiera fuera el signo de éstos y su intencionalidad.

La conciencia emocional es así también entonces, un componente central de las relaciones interpersonales, toda vez que desarrolla en nosotros una sensibilidad que nos permite crear una mejor empatía con el otro y comprender a la vez el clima emotivo que impera en el contexto en el que nos desenvolvemos.

EMOCIONES

Somos seres esencialmente emocionales, por más que agreda nuestro ego el desmedro que esto significa de la ínfima pizca de razón que nutre nuestras conciencias.

La ira, el miedo, el asco, la tristeza, la felicidad, la sorpresa son las bases primarias sobre las que se asienta nuestro comportamiento, son realmente viscerales y emergen de lo más recóndito de nuestra naturaleza, no somos capaces de inhibirlas y están siempre presentes en nuestro comportamiento (aunque a veces nos arrebatamos de ello) y no está mal que así sea.

Pero nuestra evolución emocional y la inteligencia que somos capaces de construir en torno a ellas es la que nos permite elaborar nuestros sentimientos.

Los sentimientos son el resultado de milenios de evolución, es lo que distingue la capacidad humana de darle consistencia a nuestras emociones, regularlas y hacerlas sostenibles en el tiempo.

De esta manera, el amor, la admiración, la gratitud, el optimismo, por ejemplo son maravillosas construcciones humanas forjadas a partir de la más básica emocionalidad. Generan nuestra identidad, nos hacen ser, en la total dimensión de la expresión: seres sensibles.

¡Cuidado! También nuestra dimensión emocional es capaz de gestar sentimientos negativos como el odio, la envidia, la impaciencia, los celos o la venganza que se convierten en el más pútrido y corrosivo de los males del alma.

Aristóteles sentenciaba, que dentro de cada ser humano se encontraba una infinita capacidad de hacer el bien, acompañada en la misma proporción por la capacidad de hacer el mal. Probablemente ese sea el signo de la gran lucha interior que nos acompaña a lo largo de toda nuestra existencia.

Es en el propio conocer, en la gestación de una sólida conciencia emocional, el terreno donde el ser humano puede hallar el equilibrio y contrarrestar las fuerzas oscuras que yacen en su interior. No es la razón la que nos exime de nuestros pecados: el simple intelecto, muchas veces es un gran embustero... Solamente una conciencia plena y armónica, nos resguarda del abismo que se abre frente a nosotros en cada uno de nuestros pasos.

DOMINIO EMOCIONAL

El principio de la fortaleza mental es el dominio de las propias emociones. El dominio emocional se encuentra lejos de la pretensión de control: las emociones son imposibles de controlar, cuando esto se intenta lo que en realidad estamos haciendo es reprimirlas y nada bueno puede devenir de ello, pues inevitablemente la “explosión” sobrevendrá en algún momento.

El dominio emocional se adquiere cuando somos capaces de reconocer lo que nos está pasando y cultivar la frialdad para decidir qué es lo que vamos a hacer con ello.

El entrenamiento consecuente de las destrezas requeridas para el rol que ocupamos es el primer paso para trabajar el dominio de nuestras emociones, pero este

comportamiento de base solo surtirá efecto si somos capaces de romper con nuestras zonas de comodidad y llevar el mismo a ambientes de presión real.

CREENCIAS

Las creencias no son ni buenas ni malas. Son inevitables... Es un mecanismo natural de autodefensa del ser humano para lidiar con los problemas de su consciencia.

Nos mentamos de ser “animales racionales”, pero la verdad es que muy poco de nuestro sentir y actuar está regido por nuestra tan enaltecida razón.

Las creencias son los juicios de valor que hemos construido a lo largo de nuestra vida y se han convertido en convicciones sin comprobación que adoptamos como normas de conducta.

Son inevitables, decíamos, y por cierto necesarias, pues sería imposible vivir si cada uno de los hechos con los que nos enfrenta el devenir de la vida tuviera que ser decodificado a partir de nuestro raciocinio y demostración lógica.

Siempre tendremos que enfrentar la frustración de tratar de explicar lo inexplicable, la angustia de reconocer nuestra propia finitud y la incertidumbre que ello provoca y la necesidad de expiación de aquellos actos que repudia nuestra propia consciencia. Nuestra estructura de creencias es un buen recurso para protegernos de esos males ancestrales.

Nuestras creencias van construyendo una estructura de paradigmas con las que construimos nuestra ética personal y armonizamos la misma con la moral social.

El problema no son nuestras creencias en sí mismas, sino cuando ellas se convierten en prejuicios inalterables sesgando nuestro entendimiento y bloqueando nuestro aprendizaje. Dejan entonces de ser creencias para convertirse en un verdadero conjunto de supersticiones que nos limitan y nos reducen en la más oscura de las ignorancias.

La irreductibilidad de nuestras creencias y la falta de apertura mental que ello provoca nos vuelva a la vez más intolerantes, alimenta nuestro sectarismo y a partir de la incomprensión del otro nos vuelve más incomprensibles en nuestro propio interior.

Es muy saludable tener creencias y que ellas emerjan sólidos principios de conducta, en tanto nos demos el permiso de ponerlos a prueba de nuestra más serena reflexión, ya sea para reemplazarlos si fuera necesario o en todo caso, para reafirmarlos con mayor ahínco.

IDENTIDAD

Ser uno mismo... Frase hecha si las hay, pero que encierra un profundo desafío para la existencia de cualquier individuo. Descubrir la propia identidad, encontrarse con el ser interior: encontrarse y a partir de allí encontrar una nueva manera de contemplar el mundo.

Desde que somos pequeños buscamos en forma permanente nuestra identidad y como corresponde a una especie social como la que somos lo hacemos mirándonos en los otros. Primero nuestros padres, luego nuestros maestros y primeros amigos, tal vez más adelante esos fenómenos de idolatría popular que generan nuestros primigenios modelos de identificación.

Más tarde llegarán tal vez empleadores, dirigentes sociales o políticos, referentes religiosos, profesionales experimentados de nuestro ramo... Es evidente que en algún motivo esta búsqueda va más allá de nuestro natural impulso hacia la socialización y se convierte para muchos en un fin en sí mismo.

Tal vez porque buscamos en todos lados, menos en aquel que realmente importa: nuestro propio interior...

Las referencias adquiridas en cada búsqueda exterior, nos proveen un extraordinario material: un crisol de identidades que resumen la base de aquello que bien podríamos caracterizar como nuestra experiencia vital, pero solamente nuestra fragua interior es capaz de diseñar ese perfil único que nos distingue y nos permite afirmarnos en nuestra individualidad.

Si en un determinado momento del devenir de nuestra existencia no somos capaces de realizar esta fragua y desarrollar ese perfil único que fuimos alimentando año tras año y vivencia tras vivencia, estaremos condenados a ser pobres idólatras de personalidades y vidas que nos son ajenas.

AUTOCONOCIMIENTO

Leemos a Sun Tzu (si es que realmente existió este mítico personaje de la antigua China): "el general que se conoce a sí mismo, nunca será derrotado" y por elemental que parezca, éste es un principio que muchas veces olvidamos (al menos si nos guiamos por la recurrencia de pensamientos como éste en la filosofía y la psicología tanto en oriente como occidente).

No tengamos dudas que es un indispensable punto de partida de cualquier

progreso y superación personal. Nadie puede pensar remotamente en una mejora si no hace del autoconocimiento un punto de partida.

Bucear en nosotros mismos e intentar llegar hasta lo más profundo de nuestro ser no es tarea fácil, reflexionar sobre nuestra historia personal, sobre nuestras creencias y nuestros actos, nos moviliza muchas veces al autoengaño (la clásica traición que nos genera nuestro ego).

Avanzar en el propio conocimiento, implica no solamente redescubrir nuestras virtudes y darles la justa dimensión, sino también ser capaces de enfrentarnos a nuestro “lado oscuro” (que todos tenemos). Debemos ser capaces de amarnos y odiarnos, con la misma intensidad en un perfecto equilibrio.

“Todos somos Jekyll y Hyde” es una de las expresiones que más utilizo, adueñándome de esa extraordinaria metáfora sobre la condición humana que Robert Stevenson construyera con su famoso cuento.

Descubrir al monstruo que ocultamos, nos lleva a enfrentarnos a nuestro principal enemigo: nosotros mismos, nos enfrenta al desafío permanente de la mejora personal y permite que seamos capaces de establecer cimientos sólidos en nuestra aventura de vivir, que debería tener como base primordial el deseo irrenunciable de convertirnos cada día en mejores personas.

Isabel Allende, la extraordinaria escritora chilena, nos dice: “nuestra vida es una página en blanco, a la espera que escribamos nuestra propia historia”, pero para qué esa historia sea la que anhelamos, es evidente que tenemos que tener claro sobre qué papel y con qué lápiz escribiremos.

Muchos pensarán, que el ejercicio del autoconocimiento implicaría una permanente oscilación crítica entre el ensalzamiento personal y la autoflagelación emocional, pero está claro que éstos deberían ser extremos que sanamente deberíamos eludir: salvo extremas situaciones, el mundo no se divide entre perversos y bienhechores.

Descubrir nuestras virtudes, implica ser capaces de entender cuáles son nuestras competencias esenciales, aquellas que realmente servirán para destacarnos en las cosas que emprendamos.

Comprender la naturaleza y profundidad de nuestros defectos, nos brindará el resguardo seguro de la mayoría de nuestros reveses y nos permitirá medir nuestro crecimiento hacia la madurez emocional.

Pero es justo advertir que deberemos tener en cuenta que, de la misma manera que

rara vez podemos importar virtudes que nos son propias de nuestra esencia, difícilmente podamos corregir nuestros defectos más estructurales. En todo caso, lo mejor que podremos hacer es aprender a convivir con ellos.

El autoconocimiento genuino, implica también la autoaceptación, no desde una postura conformista y resignada, sino como un desafío para nuestro propio aprendizaje.

AUTOESTIMA

Se ha dicho con acierto, que es imposible que alguien pueda brindar a otro algo que no es capaz de brindarse a sí mismo y estoy convencido que ésta es una poderosa idea de transformación personal si somos capaces de internalizarla verdaderamente.

La principal fuerza movilizadora en este mundo es el amor, entendido este en un sentido amplio, no solamente como la base del vínculo con el otro, sino incluyendo en esto el compromiso y la identificación con todas las cosas que integran el mundo que nos rodea.

Esto por supuesto nos incluye y se constituye en el punto de partida: amarnos a nosotros mismos es un requisito fundamental para cualquier realización, verdaderamente para la vida misma...

Sigmund Freud, nos hablaba de las pulsiones y los instintos básicos que caracterizaban a la humanidad y señalaba como el esencial de todos ellos, el impulso "erótico", versión primal del sentimiento que, influenciadas culturalmente, terminaremos llamando amor. Cuando el eros pierde su batalla en el interior de nuestro ser, irremediablemente el triunfo es de Thanatos (la muerte, la destrucción).

El amor maduro, supera la versión erótica primal (deja de ser un impulso de nuestro ego) y también rebasa los diques de muchos de nuestros arquetipos sociales: no es ciego, no es irracional, no es desenfrenado...

El amor maduro es la forma en que nos comprometemos a construir nuestro aprendizaje y la superación de nuestras miserias, implica aceptación, conocimiento personal, reconocimiento de virtudes y también tolerancia a los defectos evidenciados; y esto que bien podría tomarse como un principio básico de los vínculos con los otros, bien puede aplicarse a nosotros mismos, puesto que, sin esta condición de origen, nada podrá hacerse "hacia afuera".

Todos los grandes logros de la humanidad (y los pequeños y valiosos logros comunes de los héroes cotidianos), tienen su origen en la estima personal que somos capaces

de cultivar hacia nosotros mismos, pues es alimento esencial del que se nutrirán nuestros logros.

¡Sin autoestima, no hay confianza en uno mismo y sin ella... la partida está perdida antes de iniciarse! (en cualquier aspecto de la vida que se nos ocurra abordar).

AUTOCONTROL

Somos seres esencialmente emocionales. Es a partir de nuestras emociones más básicas que elaboramos nuestros sentimientos y es a través de ellos que nos ponemos de cara al mundo y nos vinculamos con los otros.

Es a partir de sus emociones que el ser humano puede sacar a relucir lo más puro de su naturaleza o las más abyectas bajezas de su ser y tanto unas como otras están permanentemente prestas en la puerta de salida.

No se pueden reprimir las emociones y vano será todo intento por hacerlo, pero es de una persona auténticamente inteligente poder desarrollar los mecanismos para regular la explosión de las mismas.

Regular las emociones no es ocultarlas (no somos demasiado hábiles para ello en realidad), pero si comprometer nuestro esfuerzo consciente en moderar la explosión de las mismas, sobre todo de aquellas que tienen aristas claramente negativas para nosotros y para nuestro entorno. Esa es la vía del autocontrol.

Un aspecto básico para el autocontrol emocional es desarrollar nuestra capacidad para el manejo del estrés y la tolerancia a la frustración. Esto depende en una buena medida de dos factores críticos: por un lado, nuestra capacidad reflexiva para poder tomar una perspectiva amplia del mundo que nos rodea y comprender la verdadera naturaleza de su devenir; por otro, nuestra aptitud para poder mirar a largo plazo y despojarnos de las angustias propias de toda coyuntura. La combinación de ambas cosas es el puente natural para poder encontrarle un sentido trascendente a la propia existencia.

Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra austríaco, fundador de la logoterapia, nos advertía acerca de lo imperioso de construir un sentido vital para fortalecer nuestra mente y ser capaz de sobrellevar las peores vicisitudes, circunstancia que pudo comprobar en carne propia en su experiencia como prisionero de distintos campos de concentración durante la segunda guerra.

En sintonía con esa premisa, algunas décadas antes, Nietzsche sentenciaba aquello

de que “quien tiene un qué, puede soportar cualquier como” y agregamos de nuestra parte, poder convertirse en amo de sus emociones más que en su pérfido esclavo.

La otra condición esencial del autocontrol, está directamente ligada a la forma en la que nos vinculamos con los otros, siendo el cultivo de la asertividad, la conducta que nos permitirá poder construir relaciones sólidas sin negar nuestra naturaleza y los rasgos propios de nuestra individualidad que hemos sabido construir.

EQUILIBRIO

El equilibrio es el don de los sabios. El justo “camino del medio” al decir de la filosofía budista, la armonía entre la pasión y el desapego.

La persona equilibrada es amante de los promedios (que no es lo mismo que hablar de la medianía): sabe que las cosas encuentran su mejor expresión cuando todas sus fuerzas opuestas se combinan en una tensión que se compensa dinámicamente.

No se deja dominar por sus emociones ni hace su brújula de un desapasionado racionalismo, más bien, trata de hacer conscientes sus sentimientos y hermanarlos con la razón.

El hombre equilibrado ha aprendido a vivir y a morir y disfruta de su única e indivisible posición en el universo que lo rodea del cual se siente parte integrante sin renunciar a su individualidad.

ELABORAR NUESTROS DUELOS

La idea de “duelo” está directamente ligada a la elaboración de la pérdida. Es un proceso de recomposición emocional que nos permite superar un hecho doloroso, no a partir del olvido, sino mediante la cabal comprensión del devenir y la naturaleza de la vida.

En general, solemos asimilar la idea de “estar de duelo” con la pérdida física de un ser querido, pero también existen muchas otras ocasiones en las que sentimos que “algo que era nuestro” se ha perdido y hasta inclusive que la vida “es injusta con nosotros”.

Afrontar el duelo es algo natural, propio de la necesidad de sostener nuestra salud mental y poder seguir adelante con el propósito que nutra nuestro sentido vital.

La persona que es incapaz de elaborar su proceso de duelo (por dura y traumatizante

que sea la pérdida) termina vaciando la esencia de su humanidad e inconscientemente, deshonrando su propia vida.

El proceso natural de elaboración de la pérdida, el duelo propiamente dicho, requiere atravesar estados emocionales diversos, que se estructuran en una secuencia lógica dando forma a distintas etapas.

Así, todos sabemos que la primera reacción humana frente al impacto de la pérdida es la negación: “esto no puede estar pasándome”, “es apenas un mal sueño” ... Nos conmueve, pero no terminamos de asumirlo. El gran desafío es entender tempranamente que efectivamente es así, que no soy un bicho raro ni nada que se le parezca, que esto que está pasándome podría no haber ocurrido, pero lo hizo y eso no me hace especialmente desgraciado, pues es algo que podía suceder en el orden natural de la vida.

Asumida la realidad de lo sucedido, es normal que nos invada la ira, que nos enojemos con nosotros mismos, con otros y con la vida, es el momento de los reproches, el desmenuzamiento de las causas, la búsqueda de culpabilidades...

Muchas veces este tipo de conductas punitivas (internas o externas) se confunde con el aprendizaje, aunque es algo totalmente distinto: el aprendizaje tiene que ver con la responsabilidad, no con la culpa. Son cosas totalmente distintas.

El individuo que no es capaz de trascender la etapa de ira, que la prolonga indefinidamente en el tiempo indefectiblemente termina corrompiéndose a sí mismo con el veneno del resentimiento.

Superada la etapa de la ira, es natural que elaboremos un verdadero proceso de “negociación” entre nosotros mismos y el entorno que nos rodea, que encontremos justificativos y hasta inclusive que forcemos explicaciones que tal vez no respondan a la realidad. No obstante ello, lo más probable es que el proceso natural de ajuste de nuestras propias expectativas y la comprensión profunda de los hechos no permitan evolucionar naturalmente hacia estados emocionales más estables.

Reconciliados con el mundo, debemos asumir que nos nuestra alma dará paso al dolor emocional de mayor arraigo: la tristeza y no hay que reprimirla: nada tiene de malo “estar triste” por la pérdida y transcurrir algún tiempo abrazado a la tristeza es necesario como una indispensable parte del proceso de reconstrucción.

Finalmente, llegamos a la “aceptación”: comprendemos que el tipo de pérdida que hayamos tenido es algo natural de la vida y aún en los casos que genuinamente

podiera responder a verdaderas situaciones excepcionales, no escapan a las posibilidades reales y que en todo caso, la dimensión de la vida es mucho más amplia que las circunstancias puntuales que pudieran agraviarla.

No es lo mismo aceptar que olvidar, de la misma manera que no es lo mismo el dolor que el sufrimiento: No podemos evitar que nos pasen cosas dolorosas, si debemos evitar quedarnos anclados a ellas. No podemos evitar que el propio devenir de la vida nos genere heridas, si debemos evitar que esas heridas permanezcan eternamente abiertas.

El aprendizaje sobre el manejo de nuestros duelos es algo que está íntimamente vinculado a la comprensión de la naturaleza profunda de las cosas, que no es otra que la de entender el verdadero sentido de la vida.

ENEMIGOS DE LA SUPERACIÓN

En la búsqueda de la superación personal los principales enemigos se encuentran en nuestro interior y se llaman ego, ansiedad y memoria...

No es posible construir una sólida plataforma que desde nuestro presente nos proyecte hacia un futuro deseado sin un ejercicio retrospectivo de nuestra propia historia en el que debemos darnos la posibilidad de interpelar nuestro propio relato.

Nuestro **EGO** ensombrece la mirada disimulando la posibilidad de reconocer los propios errores y desplazando artificialmente culpas hacia otros o hacia sucesos externos de difícil cuestionamiento. Si no somos capaces de controlar este efecto mediante el juicio crítico y desapasionado, nos inundará el resentimiento.

La **ANSIEDAD** impedirá que podamos hacer el análisis con la minuciosidad requerida como para que el mismo se convierta en un verdadero “balance vital” sobre el cual podamos visualizar nuestros verdaderos deseos y expectativas para el largo plazo. Si no somos capaces de dominar nuestras ansiedades la presión autogenerada del “lo quiero ya” vedará nuestra capacidad de reflexión y hará que nuestros propósitos esenciales se diluyan, en el mejor de los casos, en modestas metas de corto plazo carentes de sentido de propósito.

La **MEMORIA** es una gran embustera... Representa apenas un recorte subjetivo de las vivencias adquiridas que siempre son filtradas por el estado emocional de nuestro presente. La verdad es que “creemos haber vivido” hechos que nos hemos encargado de distorsionar convenientemente desde la perspectiva de nuestro presente, lo que invariablemente nos brindará sensaciones erróneas que condicionaran nuestra historia futura: la real, la que construiremos con nuestras decisiones presentes.

No podemos evitar la acción de estos “viejos compañeros”, pero hay que desarrollar la claridad mental para reconocerlos, aceptarlos y no permitir que sus influencias se conviertan en otra cosa que un marco referencial teñido de cuestionables subjetividades que nunca podremos considerar absolutas. La duda en sí misma no es mala: nos permite construir nuevas miradas.

SANKAKU

En la tradición oriental la madurez del líder implica la cabal comprensión de la naturaleza del verdadero enemigo: el enemigo interior... Nuestras bajas pasiones y oscuridades que se constituyen en los principales conspiradores de nuestro progreso en cualquier ámbito en el que nos desarrollemos.

Nuestro enemigo interior, alimenta los fantasmas más tenebrosos de nuestro ego, cubren de pestilencia nuestra mente y nos conducen irremediabilmente hacia el conflicto con los otros haciéndonos prisioneros de la violencia y cuando más recurrimos a la violencia, tanto más nos alejamos de la verdad.

En el budismo, por ejemplo, se habla de SANKAKU (los tres venenos del alma), señalando las formas más habituales en las que se encarna el enemigo interior: SHINI (la ira), TONYUKU (codicia) y GUCHI (necedad).

La ira es probablemente la peor expresión de lo más oscuro de nuestro ser y su dominio es el primer gran desafío del líder. Aún en las peores situaciones de agresión recibida, debe contenerse la ira: lejos de darnos más fuerza, como equivocadamente podría pensarse, la ira nos descontrola y derrocha nuestra energía.

Las reacciones iracundas son la causa de los grandes conflictos que envuelven a los hombres: Sin ira no hay enemigo. Cuando la ira nos consume, percibimos enemigos por todos lados.

La codicia corrompe nuestros valores más básicos, nos conduce al materialismo y nos hace perder de vista el verdadero sentido de la vida.

No hay que confundir codicia con ambición: la ambición es un sentimiento positivo que nos guía hacia el progreso, en el cual lo material se convierte en un mero medio para la paz nuestra y de quienes nos rodean; la codicia busca la acumulación de lo material como un fin en sí mismo, genera un apego desmedido y la ansiedad de la búsqueda es el campo fértil para la angustia, el egoísmo y el aislamiento.

La necedad es la incapacidad de aprender, el cierre del portal de nuestra mente,

bajo la falacia de proteger supuestas convicciones, cuando solamente reorganizamos nuestros prejuicios.

El líder valora cada oportunidad de aprender algo, como una posibilidad única de crecimiento personal, no renuncia a sus principios, pero es capaz de permitirse reflexionar sobre todo aquello que lo rodea.

MADUREZ

La madurez, esencia misma de la evolución de un individuo, no es un proceso estrictamente biológico (en términos físicos u fisiológicos) sino emocional.

El ser humano no madura por haber alcanzado determinada edad o regularizado algunos circuitos hormonales, se madura cuando encontramos el equilibrio entre nuestro ser y nuestro hacer.

Haber madurado implica haber alcanzado un equilibrio emocional, aceptar el devenir de la vida, ser capaz de sobrellevar las frustraciones y darle la justa medida a nuestras decepciones.

Poder cultivar un sano espíritu de superación, ser capaz de mirar el futuro y proyectarse en el mismo y poder dejar atrás los rencores del pasado son un signo claro de madurez.

Las personas inmaduras suelen jugar la vida en una carta, suelen ser monotemáticas, pero a la vez inconstantes, saltan de una barca a otra sin detenerse a contemplar el trazado del río.

También son dicotómicas: todo el mundo se divide en blancos y negros, sin observar la policromía de cada acto, por ende, son hipercríticos de todo aquello que escapa a sus certezas, que por supuestos han sido construidas sobre la base de emociones descontroladas y con dudosos procesos reflexivos.

Idoltras y mesiánicos, la báscula de sus sentimientos oscila del odio al amor sin escalas; se creen esclarecidos y desprecian aquello que se opone a sus designios sin margen alguno para la conciliación.

Perdidos en su laberinto interior, se sienten vacíos, pero disimulan con sarcasmo construyendo muros infranqueables en torno a gigantescos egos.

Si, es así, a diario nos cruzamos con perdonables inmaduros quinceañeros, pero también con imperdonables de varias décadas ya consumidas.

RESENTIMIENTO

Es una tendencia natural del género humano buscar argumentos para su “expiación” (o bien decir: encontrar culpables a las cosas que les suceden). Un poquitín de extrapunición, como diría un buen psicólogo, se convierte muchas veces en una medida necesaria para proteger nuestro ego y contribuir moderadamente a nuestra salud mental.

El problema (como en casi todas las cosas) es la desmesura y la costumbre perversa que adquieren muchos sujetos de estar buscando siempre un culpable de las cosas que le pasan, eludiendo la más mínima cuota de responsabilidad sobre ellas.

Así, estas personas, terminan adoptando una visión conspirativa de su propia historia personal, en la que parecería que el resto del universo se ha puesto de acuerdo para arruinarle su felicidad.

Partiendo de “mis padres no me brindaron...” a “esta sociedad desalmada...”, con rápidos pasajes por “este país que tenemos” y hasta “la basura del mundo de hoy”, hasta las deidades más menores del Olimpo parecen haberse puesto en su contra, ingresando en un círculo vicioso y auto destructivo que veda cualquier posibilidad de progreso y superación personal.

La angustia y el desánimo se convierten en bronca, detrás de una quimérica idea de la justicia y el individuo se convierte sencillamente en un **resentido**, envenenando su alma y contaminando todo lo que lo rodea.

RESIGNACION

Uno de los emergentes sociales más típicos del mundo contemporáneo, son aquellos individuos que se hacen fila en la larga columna de los “resignados” ...

Con mayor o menos componente místico en medio (los hay de todas las clases), estas personas comparten un credo común: nada pueden hacer para torcer el curso de sus vidas, pues las mismas dependen siempre de lo que hagan los otros, o en todo caso de algo inmaterial llamado “destino” que no puede alterarse.

Su devenir por el mundo pasa a ser entonces algo así como el recorrido de un palillo que es arrastrado por el caudal de un torrentoso río contra cuya corriente es inútil resistirse.

“No tengo otra alternativa”, “es esto lo que me ha tocado” o el más contemporáneo “es lo que hay” son las expresiones favoritas de este tipo de personas.

Los resignados son en cierta medida inofensivos para su entorno: a diferencia de los resentidos, su propia dejadez no les permite canalizar su rebeldía y se inhiben de la bronca. Apenas adoptan una pasiva aceptación con mayor o menor grado de amargura.

Para ellos el libre albedrío es una fantasía o en todo caso un privilegio que pertenece solo a unos pocos que “han tenido suerte”, pues todo el Universo se convierte en un juego de azar en el que nadie conoce a quien arroja los dados.

El resignado es dependiente y espera permanentemente que otros solucionen sus problemas, pero muy en el fondo inconscientemente esperan que esto no ocurra, para poder validar su discurso interior acerca de “yo no tengo suerte, esto es lo que me toca”.

Nadie puede evitar convivir y trabar vínculos con resignados (en sus distintas facetas y versiones), pues lamentablemente representan la sobreabundancia en la postmodernidad. En todo caso, apenas puedo recomendarte que nunca los elijas como compañeros en tus principales aventuras...

IV.- FORTALEZA MENTAL

Fortaleza mental:

Capacidad para tolerar las frustraciones y sostener nuestro desempeño en situaciones de alto estrés y bajo presión. Implica poder desarrollar una conducta resiliente que nos permita hacer de la adversidad una fuente de aprendizaje y crecimiento.

DESAPEGO

En la tradición budista, la idea del desapego (no-apego) representa el estado de una persona cuando es capaz de superar sus lazos de unión al deseo por las cosas, las posesiones materiales y las personas, consiguiendo una perspectiva más elevada, como primer paso hacia la “iluminación”.

Tal vez expuesto así, la sensación que transmita sea de una respuesta fría y emocionalmente distante, hasta inclusive de un desproporcionado egoísmo, que niega la propia naturaleza del hombre, pero en realidad esta primera lectura está bastante alejada de la realidad.

El desapego es una virtud indispensable para el crecimiento interior y todos deberíamos hacer un esfuerzo por cultivarlo, como una de las virtudes esenciales para una serena existencia.

Desapego no es desamor, ni tampoco desinterés por las cosas, no implica en modo alguno desprendernos de las cosas que nos son importantes, romper vínculos afectivos o no involucrarnos en nuestros compromisos frente a los otros.

Si significa que nuestros lazos deben plantearse desde el equilibrio y la templanza, evitando que los mismos dañen nuestro ser interior y nos arrastren en pasiones autodestructivas.

Desapego implica comprender la naturaleza de la vida, que es un devenir ininterrumpido, un tránsito constante por distintos lugares, situaciones y personas, que nos enriquecen y a quienes debemos tratar de enriquecer con todo nuestro ahínco, pero que no debemos permitir que en ningún momento se conviertan en un anclaje negativo para nuestro propio desarrollo.

El desapego es una reafirmación de nuestra responsabilidad individual y de la preservación de lo más puro de nuestro ser. Cada uno es artífice de su propia

existencia y de cada paso que da y debe tener la templanza suficiente para desprenderse de aquello que lo limita, por agradable que pueda haber sido en algún momento.

No pongas en la mochila de los otros tu propia felicidad y tampoco permitas que esos otros pongan la suya entre tu equipaje. Esto siempre es pernicioso para todos y termina acarreando las peores frustraciones. Nunca se trata de ser feliz con otro, en todo caso uno tiene que ser feliz con uno mismo y compartir esa felicidad con otros (que también adopten esa misma conducta).

La vida es un devenir, decíamos en párrafos anteriores, y es virtud del hombre sabio asumir la impermanencia: todo cambia en forma constante, todo se transforma. La ley principal del universo es la fluidez y solamente pueden alcanzar el máximo potencial en su existencia quienes son capaces de fluir con él.

Las personas quedamos muchas veces atrapadas en las imágenes de lo que alguna vez paso, sin darnos cuenta de lo vano del esfuerzo y la medida en que el mismo nos limita en la búsqueda de lo superador.

El apego a las cosas que fueron termina siendo tóxico y nos impide avanzar, restringe nuestra libertad y en consecuencia absorbe nuestra energía vital. Promover la propia libertad es la mejor forma de ayudar a los otros a ser libres también y de esta manera poder construir cosas que sean realmente útiles para todos.

Cultivar el desapego, no implica negarse la posibilidad de amar, pero ese amor es siempre un amor maduro, sin dependencias, un amor entre iguales que eligen gratificarse mutuamente pero sin perder su propia identidad. Cuando el individuo deja de reconocerse por lo que es en su propia dimensión, es él mismo quien abre de par en par la puerta de su sufrimiento.

Cultivar el desapego no es privarse de los placeres mundanos, ni empeñarnos en renunciar a lo material cuando su posesión es grata; pero implica no permitir en modo alguno transformarnos en esclavos de esas posesiones y perder de vista la magnificencia de las cosas más sencillas.

Debemos asumir que las pérdidas irremediabilmente se van a producir más tarde o más temprano, pues nada puede contenerse eternamente. Debemos asumirlo con entereza e integridad, capitalizando el mayor aprendizaje posible, elaborando los duelos que correspondan, honrando el dolor sin permitir que se transforme en sufrimiento y alistándonos para las sorpresas que nos deparará el próximo recodo del camino.

MIEDOS

El miedo es una de las emociones más básicas y primales del ser humano y por cierto, la que más ligada se encuentra con nuestras aptitudes de supervivencia y conservación.

Ninguno de nosotros estaríamos hoy aquí si desde nuestro mismo nacimiento no estuviéramos programados para tener miedo: ya habríamos muerto hace tiempo electrocutados con los dedos en un enchufe, desnucados tras un salto mortal desde una terraza o con graves quemaduras luego de probar en directo el calor de una fogata.

Los miedos representan los muros de una fortaleza que nos protege del mundo externos y sus amenazas y desde este punto de vista se constituyen en un mecanismo indispensable de protección.

También es cierto, que los miedos que no somos capaces de controlar se convierten en un límite para nuestro crecimiento, son fuerzas que nos impulsan a mantener nuestra zona de comodidad reprimiendo nuestra iniciativa para la búsqueda de cosas nuevas. Está claro también, que si todo nuestro comportamiento estuviera exclusivamente regido por nuestros miedos, tampoco nuestra especie hubiese sobrevivido.

Dejando de lado los miedos patológicos (fobias) que representan enfermedades mentales que ameritan un tratamiento particular, los seres humanos tememos más o menos las mismas cosas (más allá de como cada uno las interprete y vehiculice): tememos a la muerte, a la incertidumbre, a la enfermedad, a la marginación, al desamor...

Todos ellos son legítimos, todos los tenemos y es bueno que así sea, mientras no nos dominen. Aquel que se dice libre de temores, el temerario, realmente o se autoengaña o es un imbécil que tarde o temprano terminará haciéndose daño a sí mismo y a quienes lo rodean.

El proceso de maduración de un ser humano es un recorrido en pos de la elaboración de sus miedos, no de la eliminación, sino de la posibilidad de regularlos y superarlos con crecimiento.

Cuando algo nos da mucho miedo, realmente nos da pánico, nuestra reacción más primaria es literalmente paralizarnos: el miedo nos afecta hasta en nuestras reacciones físicas más elementales y esta somatización se exterioriza y nuestro cuerpo no nos responde. Nos volvemos torpes e incapaces hasta de los más mínimos gestos de protección.

Si somos capaces de superar esta etapa, habremos dado el primer paso hacia la

elaboración de nuestros miedos, y entramos entonces en el plano de las respuestas automáticas de supervivencia.

La primera de ellas es la huida, cuando algo nos atemoriza lo suficiente, aunque no tanto como para paralizarnos la reacción más natural es tratar de escapar, poner distancia entre el objeto de temor y nosotros, aunque sea una distancia simbólica muchas veces (por ejemplo, cerramos los ojos o giramos el rostro frente a la escena, o instintivamente levantamos los brazos para cubrirnos).

Dando un paso más en el proceso de elaboración, el escalón siguiente de la superación, responde al segundo mecanismo básico de supervivencia: luchar. Si algo no nos atemoriza lo suficiente como para escapar (o nos sentimos acorralados), la acción inmediata es agredir al objeto de temor.

Solamente cuando somos capaces de superar las instancias elementales de reacción instintiva y podemos llevar nuestros miedos al plano de la razón, podremos decir que hemos superado las fases negativas del miedo: las reacciones frente al mismo son volitivas y en consecuencia más eficaces, no nos sentimos restringidos y somos capaces de ir más allá del temor, sin negarlo ni desconocerlo, pero haciendo de él una base de prevención que nos permite tomar impulso para ir más allá de nuestro confort, con un riesgo asumido racionalmente.

La persona que ha sido capaz de superar sus miedos y darle la justa medida de su requerimiento, es aquella que permanece serena aún en las peores situaciones, no porque no tome consciencia de ellas sino que, por el contrario, es capaz de hacer jugar sus impulsos naturales a su favor.

Vencer los miedos, dominarlos, darle su justa medida, es un proceso de reflexión y aprendizaje, que generalmente implica poder haber llegado a un genuino autoconocimiento y a la comprensión de la razón profunda de las cosas que nos rodean.

OPTIMISMO

¡Qué extraordinaria virtud que es el optimismo! Muchos pueden tildarlo de candidez (y tal vez en muchas ocasiones ese sea su pecado), pero sin lugar a dudas se constituye en una actitud que es una pieza insustituible del buen vivir.

El verdadero optimista no es una persona ingenua: sabe que la vida inevitablemente nos enfrentará a múltiples sinsabores, pero que aún en la peor desdicha es posible encontrar la forma de salir adelante y rescatar aspectos positivos que nutrirán nuestro aprendizaje. En cada escollo siempre existe una prueba para nuestro

carácter y es a partir de su fortalecimiento donde encontraremos el remedio a nuevos reveses.

El optimista sabe incorporar una cuota de buen humor aún en las situaciones más complejas y muchas veces esa es la plataforma donde se construye la superación.

Convivir con un optimista es un bálsamo para las tristezas, si sabemos aprovecharlo y dejamos que nos contagie con algo tan sencillo como su alegría de vivir.

En contrapartida: ¿Alguien puede dar cuenta de algo más insoportable que la convivencia con un pesimista estructural? Quejosos sin remedio, auténticos cultores del desánimo, hasta parecen regodearse cuando las cosas van mal, tal vez hasta en la malsana satisfacción de poder afirmar con complacencia “yo lo dije”.

Siempre atentos a las contradicciones, militantes encubiertos de los males del mundo, buscan denodadamente aquel en que puedan expiar sus culpas y hacerlo responsable de sus frustraciones como forma preferida de alimentar su resentimiento.

En esta forma sutil de estar “peleados con la vida” ganan a diario méritos suficientes para que los optimistas natos nos podamos dar el lujo de ser despiadados con ellos.

LA FORJA DEL ESPIRITU

El individuo se construye a sí mismo en forma cotidiana, sabiendo que será siempre una obra inconclusa y que la demanda de perfeccionamiento deberá ser una constante.

La forja del espíritu es una expresión simbólica que representa el compromiso por la mejora personal, por el perfeccionamiento del carácter.

El líder de sí mismo no busca su perfeccionamiento para competir con otros, pues sabe que su fin último es la victoria interior que tiene que ver con la trascendencia de su propio espíritu.

Solamente aquel que ha renunciado a la competencia vana y concentra su esfuerzo en su propia mejora sin distracciones ni renunciados, puede alcanzar el estado de plena confianza en sí mismo.

Esta es una de las grandes paradojas, a veces difíciles de comprender hasta que no se experimentan: el triunfo se alcanza cuando nos liberamos del deseo de alcanzarlo, cuando la vía se transforma en un devenir sin angustias ni falsas presiones.

MUSHIN

En la tradición de la filosofía oriental uno de los atributos esenciales de la templanza es el concepto de MUSHIN.

MUSHIN es la mente sin pensamientos (la “no mente” como algunos traducen) y representa el estado de pleno equilibrio, paz interior y contemplación característico del verdadero guerrero.

La mente sin pensamientos da la medida justa a cada cosa en el aquí y ahora, no se contamina con los propios prejuicios y escapa de las miradas de los otros.

¿Cuántas veces actuamos en función de los que pensamos que algo fue o que debería ser, cuando eso es solo una construcción imaginaria y subjetiva que quien sabe cómo hemos formado?

¿Cuántas veces, peor aún, actuamos pensando en lo que otros dirían o en como seremos vistos o juzgados, de acuerdo a quien sabe qué códigos extraños?

¿Cuántas veces nuestras propias imágenes mentales se convierten en una pesada carga que nos detiene y nos impide avanzar en el camino?

Nuestros prejuicios, nuestras imágenes ficticias del futuro o del pasado, el “qué dirán”, nuestros temores interiores e inseguridades, las angustias y las ansiedades que alimentamos en nuestro ego y terminan devorándonos en la más pura esencia de nuestro ser...

MUSHIN es nuestro estado de naturaleza a alcanzar, es la limpieza interior de las ataduras y cadenas que nosotros mismos hemos forjado.

RESILIENCIA

Definida en términos sencillos, la resiliencia es la capacidad de una persona para sobrellevar las adversidades y poder generar un aprendizaje significativo de ellas.

Además de ser una virtud invaluable para la convivencia y el enriquecimiento de los vínculos, para el individuo que goza de esta cualidad se constituye en el pilar esencial de su superación y progreso personal.

Desde el mismo origen de nuestra especie, el ser humano se vio sometido a la necesidad de construir su supervivencia en un medio hostil y más allá de los milenios

de evolución de las civilizaciones, la situación no ha cambiado sustancialmente.

La vida, es un permanente desafío para la superación de obstáculos y la adversidad representa más la habitualidad que lo excepcional para cualquier persona y debemos prepararnos mental y espiritualmente para ello.

El resiliente sabe que sus anhelos y propósitos irremediablemente estarán teñidos de dificultades, pero está convencido de que cuenta con las habilidades para superarlos y que si en alguna circunstancia no puede hacerlo, puede extraer el aprendizaje necesario para lograrlo en la próxima ocasión.

No desconoce la existencia de fuerzas que le son superiores y que no podrá vencer (o en todo caso de “finas causalidades” que escapan a su percepción), pero aun así, confía en encontrar caminos alternativos que le permitan alcanzar su meta. La diversidad no es otra cosa que una prueba para la superación.

La perseverancia, la autoconfianza y el equilibrio personal son los hijos dilectos de la resiliencia y representan la cabal prueba de lo extraordinario que puede ser el espíritu humano.

RESISTENTE O RESILIENTE

No es lo mismo ser resistente que ser resiliente y no es solamente un juego de palabras... Ambas actitudes tienen que ver con la forma en la que afrontamos la adversidad, pero no solamente en los momentos en que los hechos se producen sino también una vez que los mismos han transcurrido.

Ser resistente tiene que ver con la posibilidad de afrontar con entereza los malos momentos, de tolerar la angustia y poder resolver las cuestiones que nos aquejan. El problema en todo caso es: ¿Qué es lo que ocurre después?

Una de las definiciones simbólicas que más me gustan acerca de lo que llamamos resiliencia es aquella que dice que es “el coraje de florecer en la adversidad” ...

De alguna manera, el foco no debe estar puesto solamente en la tolerancia sino el aprendizaje que adquirimos a partir de la situación vivida, solamente así valdrá la pena el penar sobrellevado: si el mismo contribuye a nuestro florecimiento como persona.

RIESGO

Muchas personas se paralizan frente a la circunstancia en la que debe afrontarse

algún tipo de riesgo... Y no necesariamente estamos hablando de riesgos de especial cuantía, como aquello que puede poner en peligro nuestra vida o integridad física o emocional. Hablamos de cosas que en algún caso bien podríamos categorizar como “pequeños riesgos”.

El problema que esto arrastra es que difícilmente se puedan alcanzar logros significativos en ninguna actividad si no incrementamos nuestra capacidad para asumir riesgos crecientes.

No se trata de convertirse en un individuo temerario (ya hemos advertido sobre el rol protector que tienen nuestros miedos si no se constituyen en un obstáculo para nuestra acción), sino de equilibrar con una necesaria prudencia una buena dosis de propensión al riesgo. No es lo mismo la prudencia y la precaución que la timidez y la cobardía.

Para eso es necesario incorporar como hábito una rutina de reflexión acerca de lo que somos, de dónde venimos y cuáles son nuestras aspiraciones: si somos capaces de ser objetivos con la lectura de nuestra propia historia, muy pronto vamos a llegar a la conclusión que todas y cada una de las grandes concreciones de nuestra vida han tenido que ver con decisiones que implicaron una buena cuota de riesgos.

En contrapartida, tal vez también podamos recuperar una mirada crítica de las oportunidades perdidas, de las frustraciones acumuladas y los despojos sufridos y con la misma nitidez observaremos detrás de ellas nuestras más timoratas actitudes.

ESTRÉS

Aquello que llamamos estrés se define como un estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior a lo normal. Un estrés controlado es un mecanismo de crecimiento y fortalecimiento mental, pero fuera de control y superando determinados límites suele provocar diversos trastornos físicos y emocionales.

No podemos evitar ser presa del estrés en determinadas situaciones e inclusive, por lo que decíamos anteriormente, en ocasiones hay que provocarlo como forma de asimilación positiva de sus efectos y mejora de la tolerancia, pero debemos aprender a regularlo.

Tres ideas centrales para la regulación del estrés:

- Establecer un ritmo apropiado de actividad sobre el que permanentemente tengamos su dominio
- Aprender a decir “no” cuando estemos al límite
- Esforzarnos por mantener un equilibrio entre los distintos aspectos de nuestra vida.

Por, sobre todo, entender que cuando más abrumados nos sentimos más necesarias son las “vías de escape”.

CARÁCTER

En términos generales, el carácter es el conjunto de rasgos de nuestra personalidad que hemos adquirido a partir de las experiencias vividas y los aprendizajes que han devenido de ellas.

Nuestra capacidad para afrontar los desafíos, nuestra fortaleza mental para sobrellevar situaciones difíciles y tomar decisiones en los momentos críticos forma uno de los ejes centrales de aquellos que podríamos denominar nuestro carácter y la tolerancia a las situaciones de presión, el manejo del estrés y la frustración son elementos decisivos de dicha configuración.

Entonces, si el carácter se forma a partir de experiencias y el aprendizaje que forjemos mediante ellas, solamente se adquirirían las condiciones que señaláramos si hacemos un hábito de la exposición a situaciones que nos generen presión, estrés y, hasta inclusive, una acotada frustración.

Debe formar parte de cualquier plan de entrenamiento para el desarrollo personal actividades que nos expongan a estas sensaciones en un ambiente controlado. Solamente a partir de una disciplinada concentración y continuidad en este tipo de prácticas se adquirirá un adecuado dominio de esta competencia.

V.- AUTONOMÍA

Autonomía:

Capacidad para autoabastecerse de recursos materiales, emocionales y espirituales para desempeñarse con libertad en los distintos planos de la vida, mejorando la toma de decisiones y resultados obtenidos en forma continua.

DECISIONES

La vida es una decisión: cada paso del hombre implica una elección y es su libre albedrío el único rector de cada una de ellas. Como lógica consecuencia, quien renuncia a sus elecciones y deja que las cosas “sencillamente ocurran” está convirtiendo su existencia en un mero transcurrir.

¿Por qué siendo la decisión algo tan natural en el ser humano nos cuesta asumirlo tantas veces? Creo que básicamente es porque nos negamos a reconocer nuestra intrínseca libertad y la responsabilidad que ello conlleva sobre nuestros actos.

Parecería mucho más fácil asumir que nada podemos hacer frente a las circunstancias que nos rodean y que debemos dejarnos arrastrar por las decisiones de otros. Seguramente será que la sociedad contemporánea nos empuja tantas veces a la mediocridad que anida en la inercia de nuestros comportamientos.

Entender la verdadera dimensión de un problema, ser capaz de establecer objetivos, poder aplicar nuestra capacidad creativa en su total potencial a ello, sorprendernos con la infinita cantidad de posibilidades que se despliegan frente a nosotros cuando somos capaces de “abrir nuestra mente”... ¡Todo eso está presente en el maravilloso acto de decidir!

Lo otro, la sosegada pasión de los pusilánimes, lo único que hace es hacer reverdecir el triste consuelo de sentirnos víctimas de las circunstancias.

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

La capacidad para tomar buenas decisiones se incrementa cuando somos capaces de combinar en la búsqueda de soluciones a nuestros problemas líneas de pensamiento convergentes y divergentes.

El pensamiento convergente es un pensamiento enfocado, donde en ningún momento perdemos de vista el objetivo a cumplir y todas las alternativas contempladas representan en camino más simple y directo para llegar al mismo. Es claramente un pensamiento de ejecución, que prioriza la eficiencia y la correcta utilización de recursos.

En contrapartida, el pensamiento divergente es un pensamiento exploratorio, donde el decisor se concentra en campos marcadamente distintos al que delimita el problema a solucionar buscando alternativas que puedan extrapolarse mediante analogías y metáforas. Es un pensamiento de elaboración y creación de mecanismos innovadores.

No existe un pensamiento que pueda prevalecer sobre el otro en una decisión eficaz y el arte del buen decisor es poder combinarlos en forma equilibrada según la etapa del proceso decisorio que atraviese.

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

En el proceso de toma de decisiones es fundamental el grado de información que el decisor posee. Dado que las decisiones se toman a futuro, erróneamente, se tiende a asociar el futuro con la incertidumbre y el pasado con la certeza.

Una situación futura puede ser determinada pero su desconocimiento la vuelve incierta; en tanto que el pasado es absolutamente determinado pero su desconocimiento también lo vuelve incierto.

En situación de decisión el individuo que se enfrenta a este tipo de preocupación debe analizar desde el presente cuál es el mejor camino a tomar antes de emprender la marcha; el futuro se imagina y construye desde nuestra subjetividad del presente.

El futuro como tal no existe, sólo existe como expectativa, como imagen de la realidad actual y nuestra interpretación sobre ella: son solo manipulaciones que realizamos desde nuestra estimación presente. El decisor escoge en base a un universo futuro percibido; la decisión se toma en base a fantasías, deseos, expectativas, que no son un futuro real pero sí un camino a edificar.

El pasado no integra el proceso decisorio. El pasado ayuda a comprender el presente y estimar el futuro; ayuda a elaborar pautas y criterios a partir de las cuales realizar las estimaciones presentes del futuro percibido, aunque también debemos resguardarnos de las distorsiones que en la lectura del mismo ha generado nuestra memoria.

HECHOS Y VALORES

Todas las personas llevan a cabo valoraciones continuamente y a cada paso juzgamos desde nuestra subjetividad los acontecimientos, su devenir y la información disponible para poder decidir y actuar.

Los valores motivan y definen las decisiones de cada individuo desde dentro de sí mismo, lo que implica una cierta consistencia, arraigo o permanencia más allá de las meras valoraciones ocasionales. Las valoraciones concretas pueden ser consecuencia de creencias arraigadas o de meras preferencias circunstanciales.

Los valores tienen una dimensión subjetiva porque no hay valores sin la mirada sesgada del observador. Esa dimensión no agota el contenido de los mismos, que hacen referencia a realidades que merecen ser cualificadas en cada ocasión.

Los valores se explicitan en las decisiones en la medida en que existen en las personas. Esto vale para todas las decisiones, pero especialmente para las difíciles, porque es entonces cuando se ponen de manifiesto los valores que posee el decisor.

Los valores son cambiantes y su jerarquía puede cambiar también; esto sucede cuando se modifica el paradigma ético del sujeto, cuando aparecen problemas o nuevas circunstancias.

La diversidad de valores se manifiesta complicada ante la diversidad de hechos. Los hechos son neutros y pueden ser observados y catalogados bajo un mismo parámetro social de la cultura dominante o bajo una teoría científica: relaciones económicas, restricciones tecnológicas, leyes, normas e instituciones sociales, son buenos ejemplos en este sentido.

En las decisiones de rutina o aquellas que involucran meros aspectos institucionales, los hechos son determinantes, pero a medida que incursionamos en situaciones extraordinarias, relacionales, políticas y estratégicas, la carga valorativa de las mismas es determinante.

El líder se encuentra en consecuencia permanentemente afectado por un marco valorativo en la mayoría de las decisiones que enfrenta. El desafío es no perder de vista los hechos, ya que si esto se produce claramente se dificultará el diálogo y el encuentro de puntos mínimos de consenso para la edificación de soluciones comunes.

SENSATEZ

La sensatez es una buena medida de virtud puesto que une el reconocimiento objetivo de la realidad con la voluntad subjetiva de transformarla.

No podemos buscar soluciones en un mundo alejado de la realidad por más deseadas que ellas sean. Precisamente porque ésta no es una tarea fácil, el decisor necesita de la prudencia, manteniendo permanentemente conciencia de la situación y centrando su labor en encontrar una forma racional de escoger un curso de acción adecuado a ella y a los objetivos que se persiguen.

Es evidente que la realidad en que nos movemos es muy variada y los caminos a seguir para transcurrir por ella también lo son por lo que nunca se podrá decir que tenemos ante nosotros la suficiente cantidad de alternativas a explorar.

La labor del decisor no se restringe al reconocimiento de la oportunidad de decisión sino a la conciencia de la situación y la búsqueda creativa de opciones, dentro de un marco ético predeterminado, que nos permita el máximo aprovechamiento de ellas y la permanente generación de nuevos espacios de desarrollo.

A menudo, escuchamos decir a muchas personas, frente a situaciones especialmente complejas cosas tales como: “no tuve opción alguna”... La cuestión es si realmente han puesto en juego la máxima fluidez de sus capacidades generativas y el esfuerzo consecuente por explorar nuevas posibilidades.

PERFECCIONISMO

Buscar la perfección en lo que se hace es un tránsito de superación para el hombre sabio; convertirse en perfeccionista es la senda para el envilecimiento del alma de los imbéciles.

La idea de la perfección es un horizonte que nos guía hacia una mejora permanente de nuestros hábitos y procederes, pero es un horizonte que nunca debe alcanzarse, sino en todo caso convertirse en el norte que guíe nuestros pasos.

Pero aquel que entiende que la búsqueda de la perfección es obsesionarse con cada detalle y acumular una frustración en cada desliz se convierte en un individuo torvo, que se encamina en forma permanente hacia el resentimiento y la perfidia.

Las más de las veces, se verá paralizado en sus decisiones, pues nada le parecerá lo suficientemente bueno y no será capaz de disfrutar lo logrado, anclado en la rémora de lo perdido.

Para los otros, será casi como una condena insoportable: su permanente observación y demanda, solo servirá para construir vínculos tensionados de los que todos querrán alejarse. Su deseo de emular a un dios, lo sumirá irremediabilmente en el más oscuro foso de los ángeles caídos.

Nunca pierdas de vista, aquella sencilla sentencia del saber popular que nos advierte acerca de que “lo bueno es enemigo de lo perfecto” y has de ello tu norma de vida.

SIMPLICIDAD

Guillermo de Ockham fue un fraile franciscano que vivió entre los siglos XIII y XIV, como ya en aquella época era difícil mantenerse con un solo empleo, el pobre Guillermo además de sus obligaciones eclesiásticas se ganaba la vida como filósofo y barbero, de allí que uno de sus postulados más conocidos se conoce como el de “la navaja de Ockham”.

Dicho postulado se resume en la idea que en igualdad de condiciones, la explicación más sencilla suele ser la más probable. Esto significa que ante una situación determinada, que admite ser abordada a partir de diversas alternativas y presumen las mismas consecuencias, la opción más simple tiene más probabilidades de ser correcta que la compleja.

El principio de la navaja de Ockham, con distintos niveles de aceptación y controversia se aceptó durante muchísimo tiempo como uno de los principios esenciales de las decisiones económicas, a pesar de que hoy día ha perdido bastante de su prestigio.

No obstante, su carencia de sustento realmente científico, que ha contribuido a dicha pérdida de reconocimiento en el marco del rigor tradicional de la disciplina económica, en lo personal creo que encierra un profundo valor como base de reflexión para un sinnúmero de situaciones de la vida cotidiana en la que sin duda lo más sabio es escoger la alternativa más simple.

¿Por qué en tantas ocasiones tenemos esa tendencia a complicar las cosas? Muchas veces me pregunto si es un problema de diagnóstico, de falta de comprensión o si nos vemos demasiado inmersos en lo que yo llamo una suerte de “síndrome de la excepcionalidad” ...

Tal vez nos hemos creído tanto la idea de que cada uno es un “individuo especial” (qué sin duda lo es, pero no en la mayoría de las cosas), que creemos que nuestros problemas son decididamente especiales y en consecuencia solo podrán ser sobrellevados con decisiones de excepción.

Y créanme que la mayor parte de las veces esto no es así: la mayor parte de nuestros problemas son similares a los que tienen decenas de miles de personas en el planeta, porque más allá de nuestra singularidad como individuos, no podemos evitar una base de comportamientos y sentires que son propios de la especie.

Tal vez pudiéremos ser mucho más felices de lo que somos, si apeláramos a nuestra memoria ancestral (bautizada popularmente como “sentido común”), dejáramos de complicar las cosas y cultiváramos en noble arte de la simplicidad.

PROACTIVIDAD

La proactividad es nuestra capacidad de asumir el pleno control de nuestras conductas en forma activa, tomar la iniciativa con decisión. En suma, como suele decirse habitualmente: hacer que las cosas sucedan.

Decidir a cada momento lo que queremos hacer y como lo vamos a hacer es la raíz profunda de un comportamiento proactivo, que involucra por sobre todo asumir un rol protagónico frente a la vida.

Ser proactivo es ser capaz de romper la inercia y movilizar nuestras acciones, ser proyectivos y emprendedores en cada faceta de nuestro accionar.

Frente al devenir de la vida muchas personas, tal vez inconscientemente, adoptan un rol de víctimas: se sienten impotentes frente a los acontecimientos e inertes frente a fuerzas sobre las que no tienen influencia o control alguno.

Es cierto que la mayor parte de los sucesos que ocurren en torno nuestro son movidos por factores que nos son absolutamente incontrolables, pero aún en dicho marco siempre tendremos múltiples posibilidades de acción si actuamos con decisión y sin renuncios.

Esa diferencia de actitud es la que separa a las “víctimas” de los “protagonistas”, categorías que cada vez más nítidamente se van observando en la sociedad contemporánea.

RESPONSABILIDAD

Ser responsable representa un atributo de inconmensurable valía para el ser. Implica básicamente ser capaz de “hacerse cargo” de nuestros actos y de las circunstancias por ellos creadas, algo que parecería resultar elemental en un comportamiento recto, pero que lamentablemente parece ser poco común en la sociedad actual.

La verdadera responsabilidad implica no solamente el hacer correcto, sino también el esfuerzo reparador de nuestras incorrecciones (que inevitablemente se producirán) y el compromiso irreductible que dicha reparación se convierta en aprendizaje.

En este sentido, la responsabilidad es algo ajeno a la culpa. La culpa, como experiencia emocional que se siente al romper reglas culturales o de nuestro grupo de pertenencia, genera una sensación de arrepentimiento, pero rara vez un protagonismo del sujeto para la reparación y el sincero aprendizaje.

Esto es natural, porque operan sobre ella los mecanismos de expiación que cada ser humano tiene desarrollado para proteger su ego.

El sentido de culpa es visceral, nos oprime y en un determinado momento nos impulsa a su desplazamiento, es decir a buscar un factor externo sobre el que descargarla y de esta manera sentirnos aliviados, paradójicamente, de esta manera terminamos diluyendo nuestra responsabilidad.

No es malo sentir culpa, por otra parte es algo natural que da cuenta de nuestra consciencia sobre los hechos y el entorno, el problema es que, cuando la culpa es lo que nos domina, inevitablemente se activarán nuestros mecanismos expiatorios y si esta es nuestra respuesta permanente, nos convertiremos en personas resentidas: en definitiva, es el mundo que nos rodea el que provoca nuestros males y moviliza nuestros errores.

La culpa es la respuesta tardía a nuestros comportamientos, la responsabilidad es una actitud anticipatoria que antepone la reflexión a nuestros actos en la certeza que somos protagonistas irrenunciables de ellos.

KAIZEN

Es una expresión japonesa que podría traducirse como “mejora continua” o “progreso incesante” y creo que se constituye en uno de los principios esenciales de la realización y el progreso personal.

En una sociedad materialista y embebida de un falso sentido de competencia, vivimos muchas veces obsesionados por superar al otro y nos olvidamos que el principal desafío es tener la convicción y la perseverancia para poder superarnos a nosotros mismos.

Hacer cada día las cosas que hacemos un poco mejor, tener la confianza que mañana lo haremos mejor que hoy y así sucesivamente, saber que difícilmente podamos cumplir nuestros sueños en su total dimensión, pero que si somos capaces que dar un nuevo paso cada día avanzando hacia ellos.

Muchas veces creemos que el mundo se nos opone y erosiona nuestras metas, pero en cada caso, si somos capaces de ver más allá de lo superficial, veremos que

nuestro principal adversario siempre somos nosotros mismos.

Esforzarse por ser cada día un poco mejor, en todas y en cada una de las cosas que hacemos, asumir cada fracaso como un nuevo desafío para el crecimiento, dedicarse con ahínco a las cosas que hacemos con la certeza que siempre podremos hacerlas un poco mejor. Ese es el espíritu del Kaizen.

ADMINISTRACION DEL TIEMPO

En la Grecia antigua existían dos conceptos distintos para referirse a la idea del tiempo (por supuesto asociados con distintas divinidades de su extenso panteón):

Cronos era el tiempo absoluto, el que marcaba inexorablemente el correr del Universo, inalterable e irreversible.

Kairos, en cambio, representaba “el momento donde ocurren las cosas importantes”, era un concepto discrecional, cualitativo que se asociaba con la voluntad humana y auxilia a los hombres en sus acciones.

Nadie puede vencer a Cronos, su poder es absoluto. No se puede volver atrás, ni alterar su curso. Pero siempre tenemos la posibilidad de dominar nuestros momentos excepcionales con la ayuda de Kairos, que no es otra cosa que nuestra disciplina y fuerza de voluntad para dotar de calidad el uso que hacemos de nuestro “bien más escaso”.

Una correcta administración del tiempo parte de un principio central para su efectividad que es un estado emocional sobre el sentido de contribución que nuestra tarea realiza a un fin mayor: cuando nuestra percepción de dicho sentido es negativa o tendemos a considerar nuestra labor de baja importancia para el resto, perdemos motivación y nos desconcentramos, nos inunda el tedio y se ralentiza nuestra mente.

En contrapartida, cuando nuestra contribución es percibida como algo valiosa, nos sentimos inundados de un renovado vigor y alcanzamos la mayor productividad de la que somos capaces.

Luego, hay un principio operativo central: la posibilidad de guiar nuestra acción con un genuino sentido de prioridad, entendiendo en todos los casos la real urgencia e importancia de las cosas por sus implicancias relacionales y su vinculación con los objetivos principales.

RENDIMIENTO SUPERIOR

Hay personas que se caracterizan por tener siempre un rendimiento superior a la media en los momentos que son expuestos a situaciones de alta presión. Esto es lo que llamamos la disciplina del alto desempeño.

La adquisición de la disciplina del alto desempeño no es algo que este restringido solamente a un conjunto de “elegidos”, sino que su cultivo está al alcance de cualquier persona que sea capaz de construir su accionar cotidiano sobre la base de tres componentes esenciales:

- La dirección emprendida: es decir la claridad de los objetivos que nos hemos propuesto y su permanente evocación
- El esfuerzo comprometido: hasta donde lo intentamos y que sacrificio estamos dispuestos a hacer (no hay logro sin entrega plena)
- La perseverancia: definida por el tiempo en que estamos dispuestos a sostener el sacrificio.

DISCIPLINA

La disciplina personal es la cualidad indispensable para cualquier logro, mucho más inclusive que los talentos necesarios para ello.

La palabra disciplina, tiene la misma raíz etimológica que “discípulo”, expresión vinculada al proceso de aprendizaje y la rigurosidad con la que el mismo se sigue.

Un individuo disciplinado, es aquel que es capaz de asumir compromisos y cumplirlos responsablemente, cultivando la perseverancia como motor central de su esfuerzo.

Ser disciplinado, implica asumir con estoicismo que, en cualquier actividad que emprendamos, las frustraciones serán moneda corriente y el desánimo nos sorprenderá en numerosas ocasiones.

Precisamente será la fortaleza de nuestro compromiso y la firme convicción en lo que hacemos, lo que nos permitirá superar esos momentos venciendo los estados de ánimo negativos.

Aún en aquellas cosas que nos apasionan o en aquellas cuya concreción nos moviliza nuestro más íntimo deseo, de todas maneras afrontaremos momentos en los cuales sencillamente no tendremos ganas de seguir adelante y el desgano se hará dueño

de nuestra voluntad. El valor de la disciplina personal es allí la carta decisiva que marcará la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Cualquiera es capaz de sacar a relucir sus talentos cuando se encuentra motivado por algo, cuando en términos sencillos “tiene ganas de hacerlo”.

Lo verdaderamente destacable, lo que forma la esencia de aquellos individuos que están destinados a poder cumplir con su propósito, es cuando se es capaz de sacar a relucir nuestras capacidades y comprometernos en la acción en aquellos momentos en los que no tenemos ganas de hacerlo, siendo consecuentes en dedicación y entrega. Eso es disciplina.

VI.- INTELIGENCIA SOCIAL

Inteligencia social:

Conjunto de capacidades que nos permiten establecer vínculos y construir relaciones positivas con los otros en distintos ámbitos sociales.

ADAPTACIÓN

La adaptación es la base de la supervivencia de cualquier especie y esa es la norma más elemental del orden natural.

Para el ser humano, en el marco de la civilización contemporánea, la adaptación está íntimamente ligada con la ubicuidad social y sin ella estaremos condenados al fracaso en cualquier actividad que emprendamos.

La adaptación no implica en modo alguno la adopción de ideas y procederes que nos resultan ajenos, no implica cambiar de parecer de acuerdo a las circunstancias ni traficar en forma permanente con nuestros principios.

La adaptación implica que en el marco del respeto de nuestra singularidad somos capaces de regular nuestros comportamientos para respetar la singularidad de los otros y buscar consensos que permitan edificar la convivencia.

Una conducta adaptativa está lejos de la sumisión y el renuncio, por el contrario se parece más a un permanente proceso de reafirmación de nuestra identidad pero en el marco de una verdadera apertura mental.

Muchos han cultivado una idea repudiable de acerca de la adaptación como guía de comportamiento humano... ¿Será acaso que han aprendido a disfrutar de una decididamente nociva de su marginalidad?

DIVERSIDAD

La clásica y apasionante colección de mitos de la antigua Grecia, nos habla en una de sus páginas de la historia de del gigante Procusto.

Tal extraño personaje, poseedor de un ornamentado lecho de hierro, tenía una curiosa y cruel costumbre: ofrecía su hospitalidad a los viajeros y les invitaba a dormir en su afamado lecho. Pero cuando estos conciliaban el sueño, les esperaba una ingrata sorpresa.

Procusto, los ataba a las patas y cabecera del camastro y tomaba en función del largo de este las medidas del viajero. Si las extremidades de éste sobresalían del borde se las cortaba a medida de este y si eran más cortas, las estiraba hasta el límite de la dislocación, también en el afán de encontrar la justa medida.

Como metáfora, el mito de Procusto, nos muestra la materialización de una de las mayores infamias del género humano: la no aceptación de la diversidad, el empeño casi obsesivo de hacer que el otro “de la medida justa” de nuestra talla o parecer.

Y desde casi inocentes comportamientos discriminativos respecto de aquel que tiene un cuerpo distinto, o que tiene otros gustos o forma de pensar sobre determinadas cuestiones, hasta grandes cuadros de segregación social por razones de etnia, cultura o religión que han llegado a generar inclusive terribles genocidios, el ser humano ha erigido un verdadero culto de la intolerancia a lo largo de la historia.

Lamentablemente, todos en algún momento hemos con nuestras conductas “invitado a alguien al lecho de Procusto”. Es posible que la mayoría de mis lectores se sientan inmunes frente a la acusación y de hecho, hasta inclusive sean inocentes de los grandes actos discriminatorios de la sociedad contemporánea y los repudien abiertamente.

Pero vamos... Seamos honestos: quien puede alzar su voz para afirmar que nunca discrimina y que esa discriminación (tal vez juzgada como “inocente” como decía anteriormente) no ha alimentado su intolerancia y asfaltado el camino del odio social.

Vamos a suponer que dejamos de lado la excesiva carga de moralina y hasta inclusive llegamos a ser condescendientes con el “chiste fácil” o con el apodo tácitamente consensuado (que tal vez no sea otra cosa que el mudo precio que paga resignado el propio discriminado para ser tenido en cuenta): ¿de verdad tenemos tan claro que nuestros “pequeños actos” de discriminación son tan inocuos como pensamos?

También alguna otra persona me dijo una vez que “la intolerancia era algo propio de la naturaleza humana” y que no era posible erradicarla. Debo coincidir esta vez con este circunstancial interlocutor y asociarme a su pesimismo estructural: yo también estoy convencido de lo quimérico de la eliminación de esta conducta (al igual que de otras que podríamos observar en el “lado oscuro” del ser humano).

No obstante, ello, creo que aquellas personas de bien, que en la convicción de sus más profundos principios éticos repudian la intolerancia y la discriminación (aún a pesar de que a veces no puedan controlar su naturaleza), pueden hacer mucho por contribuir a morigerar a este endémico mal social que tan mal nos hecho a lo largo de los milenios.

RESPECTO

El respeto es la conducta que asegura la paz y la convivencia. Respetar a otro es ante todo reconocerlo en su singularidad, aceptar su discrepancia y ser capaz de edificar un diálogo constructivo aún en la peor disidencia.

Voltaire decía que es mentira que todas las ideas son respetables: las ideas que encarnan el fanatismo, la discriminación, la violencia, el odio sectorial son repudiables y debe ejercerse su condena. De no ser así, se caería en una contradicción: respetar la irrespetuosidad. Aun así, separando sus ideas, cada hombre es respetable por su propia humanidad –aclara el filósofo de la ilustración francesa–

El respeto debe también manifestarse hacia los roles que los individuos ocupan dentro de una organización social, puesto que ello también es indivisible de la idea de convivencia... se llama “institucionalidad”, que no tiene que ver solamente con los poderes del estado y el marco normativo que los regula, sino que representa un significado mucho más profundo que arranca desde las células más básicas de la sociedad.

Respetar a los otros es enaltecer los vínculos a partir de rescatar el valor de las convenciones que nosotros mismos hemos construido y aceptado como requisito fundamental para vivir en comunidad.

ENTENDIENDO A LAS PERSONAS

Poder establecer vínculos saludables con las personas implica ante todo poder comprenderlas en sus necesidades y motivaciones, entender sus deseos y sus proyectos, la lectura particular que hacen de su historia personal, sus miedos, la percepción que tienen sobre sí mismas y su determinación para superarse.

Muchas veces nos empeñamos en llegar a otros a partir de nuestras propias ideas y relatos, preocupándonos muy poco por lo que ellos están viviendo, donde está el foco de su mente más allá de nosotros mismos.

También, en ocasiones, es nuestra propia visión la que condiciona el vínculo: las personas inevitablemente terminan siendo lo que nosotros creemos que serán, pues es así como las tratamos y en consecuencia la reacción que obtenemos de ellas.

TRANSITAR LO DIVERSO, ABRAZAR LO INUSUAL

Desarrollar nuestra inteligencia social requiere de ejercitarnos en la experiencia de vivir la diversidad.

Quien solamente vive de transitar por lo conocido no solamente perderá la posibilidad de descubrir nuevos horizontes, sino que también se verá claramente disminuido en su capacidad de adaptación cuando tenga que afrontar un terreno desconocido.

La endogamia social es una situación claramente dañosa para el desarrollo de cualquier persona, pues disminuye en forma peligrosa su posibilidad de adaptación ante distintas realidades sociales que son ajenas a su habitualidad. De esta manera, por mejores que sean sus intenciones y mayores sus habilidades solamente cosechará el rechazo.

En contrapartida, quien se acostumbra a transitar por lo diverso desarrolla una fina sensibilidad que le permite sentirse a gusto aún en aquellos espacios que más ajenos le resulten a su cultura.

Ser capaz de convivir en entornos culturales distintos a los propios no implica en modo alguno la necesidad de mutar nuestras creencias y asimilar la de otros, pero sí estar abierto a ellas en un marco de respeto y tolerancia. De eso se trata el ser capaz de abrazar lo inusual.

EMPATÍA

La empatía no es un atributo especial de unos "pocos elegidos": la ciencia ha probado que la misma tiene una base biológica común a todos los mamíferos evolucionados producto de un conjunto de redes neuronales distribuidas por todo nuestro sistema límbico llamadas "neuronas espejo".

Todos contamos con las condiciones de origen para ser más empáticos y esa es la base a partir de la cual podemos construir vínculos sociales de mayor calidad.

Poder hacer uso de esta predisposición natural requiere esencialmente del estímulo que recibamos del medio ambiente en el cual nos desenvolvemos: de vivencias, anclajes e influencias.

En definitiva, termina siendo una cuestión de creencias y valores y, fundamentalmente, de un acto volitivo que nos guíe hacia la posibilidad de convertirnos en mejores personas.

EJERCITAR LA EMPATIA

La empatía es algo natural en todo ser humano decíamos en un apartado anterior. Sin embargo, nuestro ego y nuestros prejuicios son capaces de bloquear nuestra

capacidad para ser empáticos, por lo que la misma debe ejercitarse en forma permanente y la mejor forma de hacerlo es a través de la escucha activa.

¿Cuántas veces realmente nos esforzamos por entender la razón profunda de lo que el otro nos dice? ¿Cuántas veces somos capaces de conceptualizar la historia de vida y experiencias adquiridas del que dice lo que nos dice? ¿Cuántos reparamos conscientemente en sus gestos, en sus silencios, en su mirada... En la completa riqueza de su lenguaje?

Un desafío sencillo que habitualmente proponemos es sentarse a conversar con alguien que opine algo totalmente opuesto a nosotros en algo que nos resulte de verdadera importancia. Hacer el esfuerzo por escuchar sin interrumpir, sin juzgar, sin refutar tempranamente. Tratar de entender sus razones, el particular prisma desde el que enfoca su vida.

No se trata de cambiar su forma de pensar, ni mucho menos la tuya (tal vez hasta sea inclusive un excelente ejercicio de reafirmación de tus propias convicciones). Solamente se trata de comprender “desde la piel del otro”: aceptar sus ideas con respeto, aunque no se compartan. Sentir al otro simplemente en su valor como persona.

HUMILDAD

La humildad podría sencillamente definirse como el reconocimiento de nuestra propia humanidad, pues no es posible que sea consumido por la vanidad y la soberbia, aquel que se asume como un ser finito y plagado de limitaciones.

Ser humilde no significa disminuir nuestra autoestima, sino que significa que siendo conscientes de nuestra valía y talentos, también entendemos que nuestros defectos nos condicionan y que no podemos eludir que se hagan presentes en cada momento.

La humildad, hasta inclusive podría considerarse un pilar esencial de nuestro progreso y superación personal, pues a partir de reconocer que no somos únicos, ni los mejores, que tenemos virtudes, pero innumerables falencias, podemos entender la dimensión de nuestro enemigo interior y encaminarnos realmente hacia una mejora continua.

La humildad, es también un alimento indispensable para las buenas relaciones, tanto por lo que significa el reconocimiento del otro como un igual, con más o menos virtudes y defectos (pero con ambos, en definitiva).

Para quien lidera, a su vez, ser humilde es una cualidad esencial para convertirse en fuente inspiradora de respeto y sincera admiración.

ENVIDIA

La envidia es una de las peores perversiones del espíritu humano. Una condición de mediocridad, la confesión encubierta de nuestra bajeza y de frustraciones no elaboradas.

La envidia nos lleva inevitablemente al resentimiento y el resentimiento nos lleva al odio, que es la fuerza aniquiladora por naturaleza (para quienes nos rodean y para nosotros mismos).

Es curioso como un sentimiento tan propio del ser humano (otras especies animales evolucionadas no son “envidiosas”) puede ser a la vez tan contradictorio con otros aspectos que hacen a su propia esencia. Será seguramente porque también como ninguna otra especie el ser humano se caracteriza por sus profundas contradicciones interiores.

La esencia del ser humano es su libertad, la autodeterminación fundamental que guía su progreso, la creencia insustituible de ser actor protagónico de su vida y responsable ineludible de sus éxitos y fracasos. Cuando el ser humano renuncia a este credo rebaja su condición de tal y comienza a sumergirse en sus propias miserias.

La envidia es un buen condimento de esta negación del ser: parte de la premisa de que “ese otro” que sentimos que nos ha superado, lejos de ser un ejemplo para emular, es alguien despreciable que ha conseguido lo suyo con “malas artes”, un modelo de injusticia que merece nuestro repudio... ¡¡Que intrínsecamente perversa y autodestructiva es esta lectura!!

Por supuesto que existe la injusticia y la inequidad, por supuesto que existen personas inescrupulosas y egoístas que están dispuestas a cualquier cosa para cumplir con sus fines... Pero eso en modo alguno eso debería ser una excusa para cultivar en nuestro interior algo tan pernicioso.

La historia de la humanidad es cabalmente demostrativa que aún en las peores circunstancias, la convicción de aquellos que han sido capaces de consagrarse a un propósito ha sido una fuerza demoledora para superar cualquier adversidad y concretar cualquier logro.

DIALOGO

Decididamente somos “seres lingüísticos” ... Si hay algo que es especialmente distintivo de la especie humana es la posibilidad de contar con un lenguaje altamente complejo que le permite establecer relaciones de similar tenor con el medio que lo rodea.

Si observamos las diferencias entre el cerebro humano y el de otros primates veremos que las principales de ellas están relacionadas con aquellas áreas que nos permiten construir el lenguaje. Es evidente, más allá de cualquier connotación mística que quiera dársele, que nuestra capacidad comunicacional es un don muy especial, que ha sido determinante en la supremacía de nuestra especie.

El lenguaje nos permite comunicarnos con otros, llegar a acuerdos, desarrollar organizaciones complejas e institucionalizarlas. Sería imposible imaginar el progreso de la humanidad sin él.

El centro del lenguaje como fenómeno social es el diálogo: la posibilidad de establecer un encuentro empático y asertivo con otro y generar un vínculo a partir de una construcción común.

Un diálogo genuino y productivo implica empatía, en tanto requiere de un esfuerzo compartido para comprender la situación de la contraparte y unificar sentimientos. Solamente se puede ser empático, cuando el otro realmente nos importa, nos involucra profundamente en la totalidad de su dimensión emocional: somos parte indivisible de él.

Un diálogo genuino y productivo implica asertividad, consagrando como principio central el respeto por el otro y extremando los cuidados para sostener nuestras posturas e ideas, sin descalificar ni herir las posturas e ideas del otro.

Expuesto así, queda evidenciado que no es sencillo dialogar en forma adecuada y es seguro que si revisamos nuestras conversaciones más habituales, observaremos con nitidez que la mayor parte de los conflictos en los que nos vemos envueltos emergen de nuestra incapacidad para dialogar.

Otra evidencia incontestable: las personas que se destacan en todos los ámbitos, aquellas que son capaces de cumplir con sus fines y metas y a la vez contribuyen en forma activa al cumplimiento de los fines y metas de los otros, son aquellas que se esmeran en forma permanente por mejorar su capacidad de diálogo.

ASERTIVIDAD

Ser asertivo implica poder utilizar con eficacia las transacciones del lenguaje para sostener y profundizar vínculos productivos aún en las situaciones que se presentan como más conflictivas.

Ser asertivo implica ser capaz de expresar con respeto nuestras opiniones aun

cuando las mismas sean distintas a las de nuestro interlocutor, siendo honesto contigo mismo y con tu contraparte.

Las conductas asertivas rescatan el valor positivo del diálogo y nos permiten afrontar conversaciones difíciles sin afectar el vínculo, utilizando las relaciones como un espacio de aprendizaje compartido.

Poder defender nuestras posturas sin atacar la del otro requiere de un ejercicio permanente de la escucha activa y un genuino interés por comprender otras visiones y a partir de este entendimiento poder expresar lo que sentimos y nuestros requerimientos, pero actuando con reciprocidad y devolviendo compromisos ciertos en nuestro accionar.

ASEGURAR LAS RESPUESTAS

Con mayor frecuencia de la deseada nos convencemos a nosotros mismos acerca de nuestra eficacia como comunicadores: trabajamos nuestro lenguaje con esmero y probablemente realicemos el mejor de nuestros esfuerzos para construir un mensaje claro en los términos que juzgamos como más comprensibles.

Sin embargo, son muchas las ocasiones en las que sencillamente nuestro mensaje no llega a destino y queda sin respuesta (o con una respuesta distinta de la que esperábamos).

¿Cuál es nuestra postura en esos casos? Probablemente, las más de las veces lo atribuyamos a un problema de comprensión del interlocutor... Sencillamente cargamos en el otro la “culpa” de no haber sido entendidos.

No negamos que serán muchas las ocasiones en las que esto será real: tal vez al otro no le importó escucharnos o no estaba en condiciones objetivas de asimilar en profundidad lo que quisimos decir, pero si queremos ser comunicadores verdaderamente eficaces no podemos conformarnos con esto.

Quien lidera tiene adicionalmente una doble responsabilidad en todo proceso de diálogo, que no solamente tiene que ver con su pericia para edificar un mensaje inequívoco, sino también con su dedicación en estimular la respuesta de este.

Las personas no siempre generarán una respuesta en forma espontánea y son muchos los factores que contribuyen a ello: sus temores, su vergüenza, sus preconceitos... Solamente si avanzamos profundamente sobre ellos, en palabra y acción podremos contar con la garantía de poder utilizar a plenos el poder transformador de nuestro lenguaje y hacer de él la base sobre la que construir un modelo de conducción justo y perdurable.

LAS PREGUNTAS

Poder llegar eficazmente al otro es un desafío que debemos asumir con total compromiso y dedicación. La base principal del mismo es ser papaces de hacernos las preguntas correctas al momento de abordarle:

- ¿Cómo llego a él, como obtengo su confianza?
- ¿Cómo creo conciencia acerca de la necesidad de su progreso personal?
- ¿Cómo puedo ayudarlo para que alcance ese progreso?

¿Realmente nos interesamos por estas cosas o solamente por aquello que nos empeñamos en decir? Seguramente seríamos comunicadores más eficaces si nos preocupáramos un poco menos por los parlamentos que nos empeñamos en declamar y más por las preguntas correctas que debemos hacer.

CONFIANZA

El ser humano está hecho para vivir en comunidad. Por una cuestión básica de supervivencia, pero también para asegurar nuestra sanidad emocional, necesitamos de los otros: somos animales esencialmente cooperativos.

El fundamento básico de la cooperación y, por supuesto también, del establecimiento de cualquier tipo de vínculo entre las personas tiene que ver con la posibilidad de establecer lazos de confianza.

La confianza implica creer en el otro y ser a la vez capaces de ser creíbles para él, ser sinceros y que nos vean de esa manera y hacer de esto una conducta recíproca.

Nada es posible de lograr sin “un otro” y jamás lograremos un acompañamiento comprometido si no existe confianza (en la pareja, en la familia, con las amistades, en el trabajo o en la empresa).

La confianza es un valor absoluto que no admite escalas. Muchas personas utilizan a menudo expresiones tales como “poca” o “mucho” confianza y creo sinceramente que este tipo de construcciones son realmente equívocas y engañosas: la confianza se tiene o no se tiene, se inspira en el otro o no... No hay pasos intermedios que sean veraces.

¡Qué difícil que les resultará a muchos darle un sentido práctico a la dimensión de estas palabras! Vamos – dirán- ¿Qué es eso de estar confiando de la nada en cualquier desconocido?... ¡En todo caso, que se lo ganen!

Yo creo que, ante todo, es un problema de actitud frente a la vida: hay personas que, efectivamente, encaran su relación con el resto desde la desconfianza. Se mantienen

distantes y reservadas, cuidándose al extremo de tempranos compromisos, todos para ellos son hostiles y en todo caso en algún momento bajaremos las defensas (algunos las sostienen durante toda su vida: los resentidos que viven “peleados con la vida”).

Otros, en cambio, eligen confiar y son capaces de desarrollar un alto grado de tolerancia para recuperarse de los desengaños, pues entienden que de eso se trata la “aventura de vivir”.

Los primeros, seguramente evitaban muchas traiciones y sinsabores, pero también es cierto que se perderán muchas oportunidades de conocer en profundidad a otros, ganarse su afecto y sincero compromiso.

Los segundos, es posible que tengan un grado superior de decepciones, pero estoy convencido que se compensarán con creces para la cantidad y calidad de vínculos profundos que serán capaces de entablar en todos los ámbitos.

Decididamente, elijo confiar... y creo que es uno de los mejores consejos que puedo darte.

TESTIMONIO

No hay comunicación más eficaz ni de más sincero impacto que el propio testimonio. Es real que el mecanismo de influencia más fuerte es el que nace a partir de la identificación, puesto que a partir de la misma las personas cuentan con una imagen clara en la que pueden verse reflejadas.

Se testimonian nuestros valores aún en los pequeños actos cotidianos y el líder debe saber que siempre estará bajo la observación de sus seguidores y no hay juicio más severo que el que recibe quien no es capaz de honrar sus palabras con sus acciones.

El testimonio de nuestra acción también es un poderoso mecanismo enseñanza, silencioso, pero altamente significativo.

RITUALES

El ser humano es un animal esencialmente gregario: necesita convivir dentro de un grupo para poder supervivir, desarrollarse y alcanzar su plenitud. Familias, clanes, comunidades... La vida social es algo inseparable de la esencia de nuestra especie y así lo ha sido desde sus mismos orígenes.

Toda comunidad, cualquiera sea el número de sus componentes necesita cultivar sus propios rituales: costumbres compuestas por un conjunto de elementos de tipo simbólicos que sirven para construir la identidad grupal y crear un sentido de pertenencia.

Tradiciones, recuerdos, una verdadera memoria histórica; los rituales nos acercan a los otros, revitalizan nuestras creencias y fortalecen un sentido de cultura.

Muchos rituales tienen que ver con una fe religiosa, otros con una ideología o inclusive con una mera identificación deportiva; otros, mucho más simples, sencillamente anidan en la historia particular de una familia o pequeño grupo de pertenencia.

Es inevitable que a una determinada altura de la vida, repudiamos los rituales de nuestros grupos referentes, generalmente son procesos que tienen que ver con una necesaria reafirmación de la individualidad o la búsqueda de una identidad propia. A veces, es el claro reflejo de un acto de desarraigo en el que nuestro ser interior nos guía hacia nuevos caminos.

Pero el hombre sabio es respetuoso de los rituales y sabe honrar con simpleza la completa dimensión de estos. Lo hace por sus semejantes, reconociendo en ellos a la parte de su ser social, lo que a la vez significa hacerlo por sí mismo, puesto que ese sentido de pertenencia a un algo mayor se constituye en una pieza insustituible del propio crecimiento.

DE MIS SENTIMIENTOS A LOS TUYOS

Llegar a otros es llegar a sus sentimientos y exponer los propios frente a ellos es la forma más elemental que tenemos para construir vínculos sinceros y perdurables.

Muchas personas creen que exhibir sus sentimientos es una manera de volverse vulnerable a la mirada y a la acción de otros, pero esto es un pensamiento marcadamente erróneo. Por el contrario, ser transparente en nuestro sentir y demostrarlo es tan importante como serlo en nuestro hacer y es un componente insustituible de nuestra integridad como personas.

Por otra parte, se constituye en el mejor recurso para lograr una sincera apertura de parte de otros: también en este terreno, incentivar la reciprocidad es una fuerza poderosa para edificar cualquier relación.

VII.- PARA SEGUIR CRECIENDO

VISIÓN

Solamente el ser humano es capaz de definir dimensiones de tiempo tales como el pasado, el presente o el futuro y esto puede convertirse en una inmensa ventaja para su desarrollo o en una pesada carga emocional.

Muchas personas quedan ancladas en su pasado, sin reparar que el mismo no es otra cosa que el propio relato que hemos inventado.

Muchas otras ven el futuro como un conjunto vacío, nublado por la incertidumbre y la angustia que genera lo desconocido.

Nadie puede cambiar el pasado y está muy bien dejarlo donde está si hemos podido extraer de él las enseñanzas básicas que construyen nuestra experiencia.

Nadie puede asegurar que el futuro se producirá de acuerdo con sus deseos y expectativas, pero debe tener por seguro que lo único que ocurrirá es lo indeseado si no nos detenemos a pensar en él.

Si hay algo que caracteriza a las personas que han podido cumplir con sus sueños es que han sido capaces de construir una visión en torno a ellos.

Tener una visión es mucho más que coleccionar deseos de ocurrencias y aspiraciones inciertas. Es construir una brújula con un norte claramente determinado y comprometer en ello el máximo de nuestros esfuerzos.

Construir una visión también significa desarrollar el arte de la previsión: entender que las circunstancias adversas pueden presentarse a cada minuto y mejor las sobrellevaremos cuando más temprano hayamos pensado en su posible aparición y en que hacer frente a ellas.

EDUCACIÓN

La educación es el mecanismo más natural para el progreso del ser humano y con él, para su genuina trascendencia, libertad y felicidad.

La educación también es la mejor forma de poder hacer algo por los otros, de transformar realidades y mejorar las vidas de quienes nos rodean: la solidaridad sin educación inevitablemente tiene desvíos y genera frustraciones. No se puede hacer nada por los otros sin la educación.

La educación alienta un sano individualismo, propio de la esencia humana, pero desprovisto de egoísmo. Las pruebas son elocuentes en este sentido: todos los grandes benefactores de la historia de la humanidad han sido personas altamente instruidas y profundamente educadas: nadie puede verdaderamente ayudar a otros desde la ignorancia y la necesidad.

Nótese que en el párrafo anterior deslizamos una diferencia que no es sutil: estar educado, no significa solamente estar “instruido”. Ambos son conceptos complementarios y probablemente, a determinada altura de la vida indivisibles, pero claramente diferentes.

La instrucción implica la adquisición de conocimientos, la búsqueda del saber que la humanidad ha acumulado en forma colectiva a lo largo de su historia.

La instrucción implica el abordaje del saber científico y el dominio técnico, un conocer y saber hacer que resulta indispensable para poder realizarnos personalmente y ser individuos socialmente útiles, ciudadanos responsables y activos promotores del progreso de la comunidad.

En las sociedades modernas, la instrucción está modelizada y formalizada dentro de un sistema que tiene a la “escuela” como eje de desarrollo. Es deber de los Estados, derecho de los ciudadanos y responsabilidad ineludible de cada persona promoverse y promover a sus descendientes hacia niveles crecientes de instrucción a lo largo de toda su vida, puesto que el saber es un manantial inagotable para espíritu sediento del progreso.

La carencia de instrucción brinda como resultado la ignorancia y la ignorancia es un mal que corroe las más profundas estructuras de la convivencia, la paz y el orden social. El ser humano que carece de instrucción se convierte en una criatura bestial, que dilapida su potencial y es fácil presa de sus miserias y perversiones.

No existe nada parecido “al ignorante bondadoso” eso es una quimera, una fantasía que a veces nos gusta contarnos para justificar inequidades sin reconocer nuestras más profundas frustraciones.

¡Pero cuidado! Tener un alto grado de instrucción no garantiza ni la felicidad personal, ni la bonhomía y mucho menos el compromiso con el prójimo: un alto grado de instrucción, no garantiza la verdadera educación.

La educación en un sentido amplio (y realmente genuino) implica valores, creencias profundas y el cultivo de una ética personal que armonice con la moral universal que rescata la esencia del humanismo.

La educación no implica solamente un saber o un saber hacer, sino que alcanza su característica más distintiva en la misma esencia del SER.

El SER humano se define a partir de sus conductas y la forma en que las mismas se transforman en actos para sí mismo, para quienes los rodean y para el conjunto del orden social y natural que lo rodea.

Son notables los casos de individuos con altísimos niveles de instrucción que muestran muy poco lo que es estar verdaderamente educados (supongo que no soy demasiado original en esto).

Desde los más altos escalones del “falso saber” pueden edificarse las peores bajezas y cometerse los actos más ruines.

La formación del SER, el cultivo de valores humanistas son elementos que pueden brindarse en la escuela (y debe hacerse ineludiblemente), pero esta tarea es insuficiente si desde la familia no se inculca desde las etapas más primarias y se refuerza en todos y cada uno de los planos institucionales en los que el individuo interviene a lo largo de su vida.

Un individuo educado no solamente es aquel que ha tenido la posibilidad y se ha comprometido profundamente con su instrucción permanente, sino aquel que ha podido interactuar con instituciones que lo han enriquecido y en las que ha podido plasmar en la práctica los valores cultivados desde la cuna.

SABIDURÍA

La sabiduría es el plano que alcanza aquel que ha podido descubrir la naturaleza profunda de las cosas y el verdadero sentido de la vida. Es capaz de entender la lógica intrínseca que ordena el universo (más allá de connotaciones religiosas puntuales que puede reconocer o credos que abraza), sin dogmatismos y con un sentido práctico de búsqueda de un estado de plenitud y paz interior, sin estridencias ni presunciones.

En el pensamiento oriental se habla a menudo del “darse cuenta”, de la perfecta comprensión... Entender nuestra razón de ser y estar en este mundo y ser capaces de ayudar a otros en ese entendimiento.

Y a propósito de dogmatismos y a riesgo de caer en uno de ellos, no puedo evitar transmitirles una convicción al respecto de lo hablado hasta aquí: no conozco gente realmente feliz, que no haya alcanzado previamente un estado de sabiduría;

tampoco he conocido grandes sabios, que no se encuentren profundamente educados; y no he encontrado muchas personas educadas, que no se hayan preocupado por mejorar en forma constante su instrucción (más allá de formalidades y estructuras)... Seguramente habrá muchas excepciones, pero me temo que no hay caminos más evidentes que los que se han enunciado.

ABRIR CAMINOS

Como casi en todas las cosas, la verdadera maestría en lo que uno hace se pone a prueba cuando se es capaz de formar a otros en las competencias que uno ha adquirido.

Es esta línea de pensamiento, se ha dicho con acierto que "la misión real de un líder no es formar seguidores, sino formar otros líderes"... Desde ya que estoy totalmente de acuerdo con la premisa y si me permiten, voy a ir aún un paso más allá: no alcanza siquiera con transmitir saberes y experiencias, es deber ineludible de los auténticos líderes saber abrir los caminos que permitan que sus mejores discípulos encuentren con mayor facilidad los espacios donde puedan hacer brillar su potencial...

EL TRIUNFO DE LA PERSISTENCIA

Vivimos en la época de la inmediatez dicen algunos. En la época de la desesperanza, acotan otros... Lo cierto que más allá de como lo caractericemos, parece ser un mal del presente el menosprecio de la persistencia como recurso esencial para alcanzar cualquier logro.

Pareciera ser que un tipo especial de pensamiento mágico nutre las creencias del mundo contemporáneo imponiendo lo que yo llamo la "cultura del interruptor": estoy en la oscuridad, acciono el interruptor y... todo a mi alrededor de ilumina!

Lamento informarles que así no funciona la vida: ni existe inmediatez en el éxito que pudiéramos alcanzar en cualquier terreno. Salvo que la noción de éxito que cultivemos sea una fantasía o un escueto testimonio de la más cruenta mediocridad.

Cuando algún joven profesional me pregunta en el mundo académico cuánto tardará en consolidar su carrera, le respondo sin titubear: "al menos 15 años"; cuando en el mundo laboral alguien me pregunta cuando alcanzará su madurez como ejecutivo un gerente medio, le suelo decir: "al menos 4 o 5 años hasta que entienda la posición"; en el Dojo donde enseñé artes marciales, cuando un discípulo bisoño pregunta cuánto tiempo tardará en aprender a defenderse competentemente, no

dudo en sincerarme (aunque a veces pueda desalentarlo): “al menos 7 u 8 años para lo más básico”...

Solamente una dedicación consecuente a lo largo del tiempo es lo que produce resultados que sean sostenibles. El primer paso para poder trabajar en la superación de uno mismo y la mejora permanente es asumir con templanza el paso del tiempo necesario para que la persistencia nos otorgue un verdadero progreso.

FUDOSHIN

En la tradición de las escuelas filosóficas orientales FUDOSHIN es el estado de valentía y estabilidad de aquel que no rinde su empeño frente a la adversidad, si no que más bien se fortalece a partir de ella.

La cualidad más apreciada de un verdadero líder es precisamente la capacidad para sobrellevar las dificultades y perseverar en su fin aún a pesar de afrontar los peores obstáculos.

Seguir el camino cuando todo marcha como lo esperábamos es sumamente fácil, el desafío es poder mantener la senda cuando se produce lo inesperado y ser capaz de vencer el miedo a la incertidumbre.

No importa que tan altas sean las montañas que se levanten frente a nosotros, pues cuando más trabajoso sea su ascenso, más fortalecidos y confiados de nosotros mismos nos sentiremos al alcanzar su cumbre.

No importa que tan fuertes sean los vientos que nos empujes hacia atrás, firmes como la roca resistiremos su vigor.

En muchas escuelas de artes marciales contemporáneas, es común que sus integrantes se saluden y utilicen en su trato cotidiano la expresión OSU (en algunas otras, se utiliza la expresión OSS que significa lo mismo). Esta expresión se forma a partir de una contracción entre dos términos: OSHI (empujar) y SHINOBU (resistir), y su significado es una voz de aliento, de reconocimiento y respeto, interpretable como es “darlo todo” o “hacer el mejor esfuerzo” ...

BALANCE VITAL

La plenitud de un individuo se alcanza cuando se ha podido equilibrar aquello que llamamos nuestro “balance vital”.

La vida humana se construye a partir de un conjunto de estímulos que generan nuestro bienestar en planos superpuestos. Tenemos aspiraciones que involucran

distintos terrenos: laboral, profesional, intelectual, afectivo, familiar, social y económicos, sin dejar de lado nuestro bienestar físico y armonía espiritual.

Ninguno de estos planos puede ser abandonado, pues inevitablemente eso nos conducirá a la insatisfacción creciente y, a la larga, a una verdadera crisis existencial.

Es inevitable que en determinados momentos de nuestra vida se generen desbalances, puesto que las tensiones entre estos campos son frecuentes (una de las más comunes, por ejemplo, es el equilibrio familia-trabajo o la contradicción entre el desarrollo intelectual y el cuidado físico, por ejemplo).

Cuando un objetivo específico nos moviliza especialmente (obtener un ascenso, graduarnos, consolidar una relación afectiva reciente) es natural que asumamos en forma consciente un desequilibrio.

No es posible evitarlo y tenemos que asumirlo como un costo necesario del logro a que aspiramos, pero con la misma convicción debemos asumir que ésta no puede convertirse más que en una situación transitoria que debemos comprometernos a revertir antes que las postergaciones se conviertan en hábito.

CONVICCIONES

Somos libres para cumplir con nuestras aspiraciones y proyectos.

Somos los únicos responsables y artífices de nuestro destino.

Cada día se puede mejorar un poco más.

Cada espacio de aprendizaje nos deja cosas valiosas para nuestra vida.

Solo crecemos desde la armonía de nuestro equilibrio interior.

PALABRAS FINALES: **ESTABLECER UN RUMBO**

Veo cada vez con mayor frecuencia que a muchas personas les cuesta muchísimo establecer con claridad el rumbo que desean tomar en su vida y mucho más aún cuando se trata de proponerse realizaciones concretas que desean alcanzar en el mediano y largo plazo.

Esto realmente es un problema... Parece obvio, pero difícilmente podamos alcanzar algo que ni siquiera podemos definir con claridad y mucho más difícil aún será establecer el camino a recorrer para llegar a “ese lugar que anhelamos”.

En los trabajos que realizamos como facilitadores del desarrollo personal y profesional de nuestros consultantes, a menudo encargamos la realización de actividades que implican establecer una visión a futuro, fijarse objetivos y metas a cumplir, fundamentalmente, tratar de proponernos realizaciones concretas que contribuyan a nuestro bienestar y que vayan moldeando lo más importante a que un ser humano puede aspirar: encontrar un propósito en su vida.

Cuando observamos la “tarea para el hogar” que a menudo encargamos a nuestros asistidos (ejercicios de prospectiva personal, planes de acción, fijar compromisos para el cumplimiento de metas personales, etc.) nos encontramos con que difícilmente estos requerimientos se convierten en una tarea fácil.

A muchas personas les cuesta realmente mucho poder establecer aún metas simples a cortísimo plazo y eso se debe a un conjunto de factores interdependientes tales como la falta de espacios de reflexión, la presión de las propias ansiedades, baja autoestima, dependencia emocional, la carencia de un espacio social contenedor e influencias positivas.

Lo cierto es que quien no es capaz de establecer con claridad propósitos, objetivos y metas, no va a poder planificar en serio y quien no pueda planificar en serio, jamás podrá cumplir con sus aspiraciones.

Siempre decimos que el primer paso de todo aprendizaje es reconocer la importancia de lo que desconocemos: convertir nuestra “incompetencia inconsciente” en una “incompetencia consciente”, puesto que no existe peor estado de ignorancia que el de aquel que ni siquiera sabe lo que no sabe... Poder reconocerlo es un paso importantísimo para avanzar hacia el conocimiento.

Emprender el camino del entendimiento es una expresión con la que, a menudo, definimos este tránsito y para eso debemos aportar algunos conceptos que nos sirvan como orientación para nuestra actividad reflexiva.

En nuestro modelo de trabajo, la proyección del desarrollo de una persona se enlaza en torno a la claridad de tres tipos de niveles de logro: sus metas, sus objetivos y su propósito y el comprender con claridad cada una de estas dimensiones resulta indispensable para nuestro cometido.

A muchas personas, cuando se les pide que enuncien sus “objetivos o metas” solamente son capaces de enunciar algunas aspiraciones genéricas: “quiero ser feliz”, “tener buena salud”, “formar una familia”, “tener un buen trabajo” o similares son las más comunes... No sorprende que dichas personas en un determinado momento afronten las clásicas crisis existenciales de sentirse insatisfechas con la vida, sin rumbo y sumidas en la desesperanza.

Enunciaciones como las formuladas en el párrafo anterior tienen un nulo efecto sobre la posibilidad de convertirlas en una guía cierta para el logro personal: son imprecisas, de indefinible subjetividad e inclusive en la mayoría de los casos, ni siquiera depende de la propia acción.

Veamos rápidamente la precisión de algunos conceptos que nos serán de utilidad si queremos realmente fortalecer nuestra autonomía personal y edificar un comportamiento que nos guía hacia las realizaciones deseadas.

Lo primero que tenemos que tener claro es de que hablamos cuando hablamos de una META (empezamos por aquí, porque se trata del primer eslabón de la cadena).

Una meta es una proposición de un logro a corto/mediano plazo que representa algo bien concreto, que puede medirse o cuantificarse de alguna manera, aunque sea en “forma dicotómica” (se cumple o no se cumple), al momento de contemplar su concreción no debe haber dudas sobre su efectivo cumplimiento y de ser posible deben ser temporalizadas. No sería una meta en este sentido, proponerse algo así como “aumentar mis ingresos en el corto plazo” (¿cuanto? ¿sobre qué base? ¿Qué es el corto plazo?), si en cambio sería mucho más conducente decir por ejemplo: “el año que viene quiero aumentar mis ingresos en un 30%” ... En idéntica lógica de razonamiento, tampoco sería una buena definición decir “el próximo año quiero realizar un lindo viaje”, más apropiado sería en todo caso algo así como: “el próximo año quiero viajar a París”.

Las metas cumplen un rol esencial en nuestro plan vital: de alguna manera representan el “combustible” que nos lleva a romper la inercia y salir de nuestra zona de confort, representan los incentivos básicos de nuestra motivación personal, aquellos que nos llevan a ganar confianza para emprender el camino hacia logros mayores. Una meta cumplida (por mínima que sea) nos permite ganar confianza en nosotros mismos y sentirnos menos dependientes, también, nos permite comprobar en forma real los beneficios de una buena planificación y disciplina personal.

Las metas pueden no cumplirse o hacerlo solamente en forma parcial, inclusive, cuando se trata de cuestiones que involucren un compromiso más a largo plazo, podrían llegar a desecharse y cambiarse por otras. Salvo que se trate de un comportamiento sistemático de elusión, donde lo único que hacemos es alimentar nuestro autoengaño (erosión de metas),

no tiene nada de malo cambiar algunas de nuestras metas cada tanto, en definitiva, la vida es algo dinámico y es legítimo que nuestros intereses cambien... Mientras no se haga un hábito en sí mismo. Si esto ocurriera, significaría que en realidad aquello que nos hemos propuesto nunca tuvo para nosotros verdadera importancia en realidad.

Para poder ser verdaderamente eficaces (aparte de lo ya dicho en términos de su mensurabilidad y alcance temporal) las metas deben ser ambiciosas, pero realistas: deben partir de una realidad actual del individuo y de sus posibilidades ciertas: en modo alguno deben convertirse en una expresión de voluntarismo que solamente promete acumular una frustración a nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, si llevo una vida totalmente sedentaria, sin ningún tipo de actividad física y me propongo correr una carrera de maratón dentro de tres meses, lo único que cosecharé será una sensación de fracaso, pues está claro que lo que nos hemos propuesto es absolutamente imposible de realizar.

Otro error bastante común y que debemos evitar, es establecer una meta cuyo cumplimiento no depende exclusivamente de nuestra acción o, en todo caso, de factores donde podamos influir con un importante grado de impacto. Sería claramente absurdo decir que nuestra meta es "tener un fin de semana soleado al aire libre", pero aún más allá de este extremo, muchas veces observamos que hay formulaciones mucho más sutiles pero que encierran la misma esencia: "que mi jefe reconozca mi trabajo" o "casarme el año que viene" son expresiones claras de esto. Las decisiones de otros (salvo cuando se trate de metas explícitamente compartidas), nunca deberían convertirse en proposiciones personales de carácter absoluto.

Tenemos muchas formas de definir lo que significa establecer un OBJETIVO, en general optamos por la más sencilla de ellas y decimos que, si bien no tiene que existir haber una correspondencia absoluta, un objetivo se construye a partir de una serie de metas que se articulan en una misma dirección. Por ejemplo, retomando una de las proposiciones que imaginábamos en un párrafo anterior, podríamos decir que uno de nuestros objetivos es "convertirnos en un maratonista internacional, completando carreras en todos los continentes" y esto sería válido si se desagrega en metas tales como "correr la maratón de Nueva York", "correr la maratón de Rio de Janeiro", etc.

Podemos darnos el permiso de que los objetivos que nos formulamos tengan esta característica y sean un poco más imprecisos si son acompañados por metas claramente definidas. Por lo general se constituyen en formulaciones más amplias y de largo plazo, aunque sería deseable que de todas maneras no excluyeran la temporalidad en materia de cumplimiento o realización. También es permisible, que en estos casos, el cumplimiento de un objetivo pueda estar condicionado por la acción de otros o que requiera de su activa cooperación, en todo caso, en este tipo de situaciones deberá estar claro que contamos con los recursos y mecanismos de influencia para en el tiempo previsto lograr esa cooperación.

Sabemos que muchos de nuestros logros, fundamentalmente aquellos de mayor importancia, no dependen solamente de la voluntad personal, sino de la predisposición de terceros a ayudarnos. En este caso, nuestras metas deberán reflejar claramente las formas en las que construiremos esas redes cooperativas de manera tal que podamos en todo momento medir nuestro progreso.

Los objetivos claramente pueden ser más abstractos y contener una importante cuota de

emocionalidad en su formulación, pero en todos los casos debe describir un estado final esperado tras cumplir con una serie de pasos intermedios.

Hay muchas personas que invierten estas definiciones y consideran que una meta es un objetivo tal como lo definiéramos aquí y viceversa. La verdad que no tiene mayor importancia como lo definamos en tanto comprendamos la esencia de una y otra conceptualización y la necesidad que ambos estén profundamente enlazados.

Cualquiera sea el nivel más próximo de realización (metas, en las definiciones que adoptáramos nosotros aquí), está claro que el mismo a su vez debe desagregarse en ACCIONES concretas, cosas que deberemos incorporar a nuestro hacer cotidiano como rutina y construir en torno a ella nuestros hábitos. Allí es donde se ponen en jugo nuestras verdaderas convicciones y nuestra disciplina personal.

Existe aún un nivel superior de definición que es el que en definitiva nos lleva a consolidar un verdadero proyecto de vida y crear las condiciones para un balance personal positivo y un estado de bienestar perdurable y es definir (deberíamos decir tal vez con mayor precisión "encontrar") nuestro PROPOSITO de vida.

Al hablar de propósito de vida se hace referencia al sentido que una persona le puede dar a su devenir en el mundo. Responde a preguntas existenciales como "por qué estoy aquí" y "para qué".

Está relacionado con la necesidad del ser humano de encontrar un significado y una finalidad a su propia existencia. De esta forma se reflexiona sobre qué sentido tiene la vida para una persona y cuál puede ser su objetivo vital.

El verdadero sentido de la vida humana es tener un propósito, que decididamente es mucho más que tener un proyecto (aunque en la coherencia y consistencia de ellos se materializan los propósitos más altos).

Tener un propósito es ser capaz de armonizar nuestros legítimos deseos de realización personal con un fin solidario que se exprese en un compromiso hacia los otros.

Muchas veces discurrimos sobre la idea de lo que significa el "éxito" y más allá de las subjetividades y la particular forma en la que cada uno ese anhelo quimérico, tarde o temprano el devenir por el camino de la vida nos demuestra en forma contundente, que solamente nos sentimos verdaderamente exitosos cuando aquellas cosas que nos brindan una profunda satisfacción personal son aquellas que derraman en beneficios concretos sobre otros.

De eso se trata en definitiva: de dejar huellas, de crear un legado... Abrazarnos a la trascendencia de nuestro ser a partir de las cosas que somos capaces de hacer por el prójimo.

Ser capaz de alumbrar y sostener un propósito es ante todo una actitud de superación personal. Muchas veces definimos la "actitud" como un comportamiento íntimamente ligado al compromiso emocional y la perseverancia y sin dudas son componentes indispensables de ella. Pero la actitud es mucho más que ello: es la organización duradera de un conjunto de creencias y valores que se convierte en la guía superior de nuestras conductas.

Una actitud orientada a la superación es mucho más que una idea de progreso. El progreso es, al fin de cuentas, una idea básicamente individual y absolutamente valedera y necesaria: nadie puede hacer realmente algo por otros, si primero no progresa él mismo en ese terreno: si un experto montañista quisiera ayudar a otro a subir a una escarpada ladera, de nada serviría que se pudiera detrás de él y lo empujara. Debería subir primero y desde allí jalarlo. Lo mismo ocurre con la idea de hacer progresar a otros en cualquier campo de la vida.

Pero realmente tiene un propósito quien no se queda encerrado en la idea de su propio progreso ni en el hecho aislado de ser circunstancialmente solidario (hecho también sumamente importante, pero insuficiente), sino que es capaz de hacer de su superación personal una plataforma para el crecimiento de otros y construye sobre sus metas de logro individual un fin colectivo que lo trascienda en el tiempo y contagie a otro una genuina vocación de transformar realidades.

Es difícil que la idea del “propósito” de vida se genere en forma espontánea o simplemente como producto de un proceso reflexivo puntual que realicemos dirigido a ello. Más bien es el resultado de un proceso de maduración emocional que emerge a medida que vamos cumpliendo los objetivos que nos hemos propuesto y sentimos que debemos encaminarnos hacia fines superiores. Y, como ya lo expresábamos en un párrafo anterior, es poco probable que esos fines superiores puedan definirse en el plano exclusivo de nuestra individualidad: necesariamente requiere de otro.

Siendo absolutamente honestos, debemos decir que son muchas las personas que transcurren la totalidad de su vida sin encontrar un propósito vital y muchas otras fuerzan una definición que los hace sentirse satisfechos por algún tiempo, pero que en realidad solamente es una convención que realizan para satisfacer su ego.

Es cierto que es legítimo cambiar de propósito aún una vez que el mismo ha surgido (generalmente, esto ocurre cuando hemos sobrellevado una situación verdaderamente límite), pero si los propósitos son genuinos y se consolidado en un momento de evolución personal adecuado, difícilmente esto ocurra. Precisamente, porque representa una definición de esencia estructural es tan dificultoso llegar a ella.

Pero esto no debe restringirnos en la búsqueda del mismo, en todo caso deberemos asumir que es un camino a recorrer en forma paciente, mientras que somos capaces de edificar nuestro progreso personal y bienestar, a partir de los estadios intermedios que describiéramos anteriormente.

A riesgo de ser reiterativos: el acto de voluntad más mínimo puede ser el inicio de grandes cambios, una pequeña meta alcanzada a partir de acciones planificadas y ejecutadas en forma consecuente, son la mayor parte de las veces, el impulso necesario que requerimos para comenzar a desplegar todo nuestro potencial y llevarnos a recorrer un camino de plenitud que sin duda desembocara en crecientes satisfacciones. La mayor parte de las veces, lo realmente importante no es por donde comenzar, sino que empecemos a movernos.

SOBRE EL AUTOR

Especialista en Liderazgo y Formación de Equipos. Desarrollo de Capital Humano y Cultura Emprendedora. Consultor organizacional, coach y speaker internacional. Emprendedor. Profesor e investigador universitario.

Doctor en Ciencias de la Dirección y Psicología Organizacional. Master in Business Administration. Especialista en Dirección y Estrategia. Licenciado en Administración. Diplomado en Historia del Pensamiento Contemporáneo.

Vicerrector de Extensión de la Universidad Abierta Interamericana. Secretario Académico de la Maestría en Alta Dirección de Empresas de la Universidad Abierta Interamericana. Director Ejecutivo del Centro de Estudios para el Desarrollo del Liderazgo (CEDELI) en la Universidad Escuela Argentina de Negocios.

Profesor Titular de Liderazgo y Formación de Equipos en la Maestría en Alta Dirección de Empresas (UAI). Profesor Titular de Competencias Gerenciales (UAI). Profesor Titular de Teoría de las Organizaciones (UAI).

Director General de Cultura Alfa – Liderazgo y Superación Personal. Miembro fundador del Centro Latinoamericano de Management (CELAM). Presidente de la Fundación Eleutheria.

Autor de 21 libros y más de 70 artículos publicados en revistas académicas y profesionales. Productor General de Líderes en Acción – Contenidos multimediales. Miembro consultivo de la Asociación Iberoamericana de Management (AIM), miembro honorario del Comité Académico del Centro de Estudios para el Desarrollo Empresarial (CEDEM), Socio Honorario de The World Business Forum.

Artista marcial, Ex Rugbier, ajedrecista aficionado, amante de los perros e hincha de River. Tiene su residencia permanente en la República Argentina, tiene 60 años y es padre de cuatro hijos.

SOBRE EL
AUTOR



FERNANDO GROSSO

NUESTRA FUNDACIÓN

Somos una organización sin fines de lucro que tiene por finalidad **promover el desarrollo integral de las personas.**

Promovemos especialmente el **desarrollo de la cultura emprendedora y la educación para el trabajo**, así como el desarrollo de aquellas habilidades necesarias para la **permanente superación del individuo.**



Creemos que cada ser humano tiene las potencialidades para convertirse en artífice pleno de su vida y construir en forma autónoma sus propios logros.

Estamos convencidos que, mediante el adecuado estímulo, una educación integral y personalizada, libre de dogmas y condicionamientos esa potencialidad alcanza su máxima expresión.

Somos una entidad que no posee ningún tipo de alineamiento político, gremial o religioso y estamos totalmente abiertos a recibir la colaboración de todo aquel que se sienta identificado con nuestra causa.