



CARLOS CORTÉS
EL POETA DEL NORTE



EL PEQUEÑO LIBRO ROJO DEL AMOR PROPIO

**LOS 7 PASOS PARA EMPEZAR
CON UNO MISMO**

Contenido

Introducción El amor	7
El amor y su carácter ilimitado	9
El amor propio y las relaciones	11
Capítulo 1 El perdón.....	15
El poder del perdón.....	15
La víctima	19
Ho'oponopono.....	21
Meditación guiada	23
Perdonarnos a nosotros.....	25
Perdonar a los otros	27
Vivir sin rencores	29
Capítulo 2 La mente	31
La historia que se repite.....	32
Las historias que nos cuentan	33
Reescribir la historia.....	36
Las afirmaciones.....	37
Capítulo 3 El merecimiento.....	41
Eres suficiente.....	44
Sanando al niño interior.....	48
Tú eres tu niño interior	50
Capítulo 4 El Ego	53

El ego no es lo mismo que el amor propio	54
La necesidad de más	55
La comparativa: La enemiga más grande del amor propio.	56
Nuestra definición de felicidad.....	57
Una forma sana de poner limites	60
Aprender a pedir las cosas	63
Elegir nuestras batallas	65
Otra perspectiva de la autoestima.....	67
Capítulo 5 Aceptación extrema	69
Gratitud.....	70
El complicado balance entre aceptación y crecimiento	72
Crecer sin oponer resistencia.....	74
El huracán y el rio.....	75
Capítulo 6 Autocuidado.....	77
Nuestra obsesión por las personas toxicas.....	77
Curar nuestras amistades	78
Dejar ir para dejar crecer	80
Aprender a cuidarnos.....	83
El poder de las mañanas	85
Terapia	87

Capítulo 7 La playa	88
Conociendo al ego	89
El niño	96
Volviendo a la playa	101

*Para todas y cada una de mis aves, porque desde que
me comenzaron a leer me volví un cometa de amor
propio y les deseo lo mismo a todas ustedes.*

Introducción

El amor

A lo largo de nuestra vida nos la pasamos tratando de entender el amor. He visto a las mentes más brillantes de mi generación ser demolidas por las emociones tormentosas que a menudo suelen acompañarlo. Yo fui una de ellas. No que me considero una mente brillante, pero si una creativa, y siento que el amor se vive, no se comprende como muchos están acostumbrados a creer o al menos eso quieren.

Entonces ¿Por qué escribir un libro sobre el amor, más específicamente sobre el amor propio? Porque de alguna forma considero que amar a otros es cómo manejar: Cada quién tiene su estilo diferente. Pero el amor propio es saber manejar y a principio todos necesitamos que nos enseñen.

Desde pequeño fui un niño con mucha creatividad y poco o nulo amor propio. No es que no lo haya desarrollado, pero el mundo tiene formas muy crueles de irte poniendo a prueba. Cuando te recuerdan que eres gordo a diario y se burlan de ti a cada momento, no tienes mucho tiempo para andar viendo la grandeza de tu alma.

Yo he estado allí.

Y sé que muchos o muchas de ustedes también.

Eventualmente encontré mi camino y fui aprendiendo cosas mientras lo recorría. Cosas que ni siquiera mi madre sabía. Cosas que algunos tienen la fortuna de saber con experiencia, otros de libros y otros con darse golpes frente a frente con la vida hasta que se aprende la lección. Sea como sea, el amor propio es algo que se desarrolla y tú puedes desarrollarlo también.

Quizás estés pensando: Es que soy muy feo, estoy gorda, no soy necesariamente muy brillante, aún no logro nada importante en la vida, y una larga lista de etcéteras. ¿Cómo podría amarme?

La respuesta no es sencilla: Y nada que valga la pena debería serlo. Pero por medio de estas páginas nos iremos adentrando en un viaje hacia adentro, que es donde habita el amor.

El amor es una energía. Una que no puede florecer si tienes malos patrones mentales. Muchas veces éstos no son tuyos. Quizás has sido condicionado a pensar así y es ahí donde toca poner de nuestra parte y cuestionar ¿Esta definición de amor realmente me sirve? ¿Esta caja en la que estoy poniéndolo ayuda a su crecimiento? ¿Me siento seguro con mis propias ideas?

Para aprender a amarnos primero toca lo más importante:

Desaprender.

El amor y su carácter ilimitado

Independientemente que seas religioso o no en la mayoría de las religiones existe una máxima: Dios es amor. A lo largo de este libro en lugar de llamar a esa fuerza superior dios, lo llamaré universo para ser más generales.

El universo en el que vivimos es abundante, lleno de amor y compasión. Si lo consideras sombrío, triste y hostil, es un reflejo de tu estado de consciencia. Y eso no es malo, es un indicador de que aún podemos crecer más.

Hay una creencia que el amor es algo así como un líquido o una materia que entre más damos, menos tenemos. Que entre más se mueve por allí se va acabando o pierde su fuerza.

Un gran obstáculo para el amor propio (y las relaciones de pareja en general) es ver el amor como algo limitado.

Verlo así puede ser sumamente dañino para nosotros porque uno puede terminar dependiendo

de él como una droga. Al final de cuenta sólo nos volvemos adictos a lo que necesitamos, no a lo esencial. Nos podemos volver adictos al alcohol, porque hay poco y cuesta; pero no nos podemos volver adictos al agua, porque hay mucha y en la mayoría de los casos es gratuita.

Si ves el amor como algo que tiene caducidad, como algo que se puede acabar: Lo terminarás protegiendo tanto que perderás de vista lo que es realmente importante.

Quiero que te tomes un tiempo para pensar en la siguiente frase:

**No nos amamos a nosotros mismos
por el simple hecho de amarnos, nos
amamos a nosotros para navegar
mejor por la vida**

El autoestima y el amor propio son de las metas más nobles que puedes perseguir porque te dará claridad de lo que realmente quieres. Puede que muchas de las metas que dices son tuyas en realidad son metas de otros que tomaste como tuyas como justificantes para amarte.

Quizás si estudio una carrera me sienta más inteligente.

Quizás si voy al gimnasio me sienta más a gusto con mi cuerpo.

Quizás si hago más dinero podría tener más autoestima.

Todas éstas, aunque metas nobles, pierden esa nobleza si son perseguidas desde un estado de vacío en lugar de uno de abundancia.

Las metas que tengas en tu vida deberías perseguirlas porque significan algo importante para ti, porque te emocionan, porque te hacen sentir bien, no para cubrir alguna deficiencia.

Las deficiencias no van con un amor propio fuerte.

Y un poco o nulo amor propio puede afectar nuestra vida más de lo que te imaginas.

El amor propio y las relaciones

Todos tenemos a la “amiga”.

Es guapa, estudiosa, sabe ser independiente, todo lo que se propone lo logra y pareciese que estuviese bendecida con la mano de Midas: Todo lo que toca se vuelve oro.

Le deseas lo mejor constantemente pero siempre vuelve a ti con el mismo problema: Su pareja –o cualquier persona con acercamiento corporal o sentimental- la volvió a tratar como basura. Le aplicó la ley del hielo. La celó. Le hizo alguna escena o simplemente la mandó a chingar su madre.

Es entonces donde aplicas el famosísimo: “Amiga, date cuenta” pero parece nunca hacerlo.

Y cuando por fin parece terminar una relación autodestructiva llega otra igual o incluso peor que la anterior.

¿Tendrás a una amiga parecida?

Quizás seas tú y no te has dado cuenta o dentro de ti sabes que lo eres y por eso decidiste leer este libro.

¿Por qué la “amiga” a pesar de tener todo para tener un amor propio fuerte sigue metiendo gente así a su vida?

La respuesta puede que la intuyas:

En realidad muchas veces esas “amigas” vienen de una mentalidad de escases donde estudian, se ejercitan, trabajan mucho e inclusive se operan porque dentro de ellas se encuentra un hoyo de

amor propio que ellas consideran deben llenar antes de poder darse el permiso de amarse a ellas mismas.

El amor propio para ellas siempre será algo que vendrá después de algo. Después de conseguir algún logro, una meta, o simplemente llenando su vida con una sensación de productividad.

Al no sentirse merecedoras de su propio amor, buscan amor en otras partes y normalmente el amor que se busca desde la falta o la necesidad suelen ser amores baratos.

¿Alguna vez has ido a la tienda con hambre? Comprarás lo primero que te encuentres, lo más barato o lo que sea más malo para ti. Lo mismo aplica para cuando buscas desesperadamente amor en cualquiera de sus formas: A cualquier pequeño gesto le llamarás amor y te aferrarás a él con las fuerzas que sólo una mujer enamorada y terca sabe aferrarse.

Entre más desarrollado tengas tu amor propio más y mejores personas irán entrando a tu vida. Desde el punto de vista científico la mente le gusta rodearse de gente que considera parte de la misma tribu, así que te empezarás a rodear de gente que se

ama mucho a sí misma porque tu nueva personalidad exige eso para fortalecer su identidad.

Desde el punto de vista espiritual hay una frase muy famosa en inglés que es “Your vibe attracts your tribe” o lo que podría ser “Tu vibra atrae a tu tribu”. Entonces al amarte a ti misma encontrarás que gente hermosa de en su ser y en su haber se empezarán a acercar a ti.

Para empezar a dejar de ser la “amiga” en lugar de buscar afuera hay que buscar dentro. Menos discursos motivacionales y más introspección. De eso trata este libro.

Citando a Stephen Chbosky, autor de *Las ventajas de ser Invisible: Aceptamos el amor que creemos merecer*.

Y el amor que crees merecer nunca será mayor que el amor que te tienes a ti misma.

Capítulo 1

El perdón

Eduardo Sacheri dice que el “Pero” es la palabra más puta que conoce. Para mí es la palabra “Perdón”, mal aplicada.

Una de las cosas más difíciles para mí a lo largo de estos últimos años es eliminar el “perdón” de mi vocabulario. Pedir disculpas por haber hecho algo malo, desconsiderado, o grosero es signo de buena educación. Pero pedir perdón a pesar de ser bien visto esconde más de lo que aparenta.

Porque de alguna manera estamos usando una de las palabras más bellas de nuestro lenguaje para cosas tan sencillas como topar con alguien por la calle o llegar tarde a alguna cita.

Te explicaré por qué a continuación.

El poder del perdón

Hace algunos años uno de mis mentores digitales a la distancia Vishen Lakhiani tuvo una de las experiencias más transformadoras de su vida y que, por accidente, me llevó a eliminar uno de mis más grandes bloqueos mentales.

Vishen se encontraba con un grupo de científicos estudiando el efecto de diferentes actividades en las frecuencias cerebrales. Lo pusieron a leer, a

meditar, a trabajar, a ver películas, de todo. Los cambios no fueron muy significativos en las ondas del cerebro ni en su actividad cerebral en general.

Fue entonces cuando se le pidió hacer un tipo de meditación loving-kindness típica de los budistas para que tratase de personar a una persona que tiempo atrás había sido su socio y se había metido en actividades muy fraudulentas en la empresa de ambos.

Le fue muy difícil pero hizo todo su esfuerzo. Visualizó a la persona frente a él y con un susurro dijo “Te perdono, y te pido que me perdones”. Al hacer eso sintió que todas las cargas negativas hacía esta persona se esfumaron en un instante.

Sus ondas cerebrales pasaron a Alpha, que suelen ser las ondas de la relajación y la creatividad.

Me enteré de esta historia cuando estaba trabajando en Estados Unidos lavando platos para poder seguir mi sueño de volverme un autor reconocido. Mi madre nos llevó a mis hermanos y a mí a la biblioteca para que pudiéramos escoger un libro para leer durante una semana. Me encontré con el libro de Vishen ahí mismo *The Code of the Extraordinary Mind* (El código de una mente extraordinaria) y me lo llevé a casa para leerlo.

Al llegar a esa parte él recomienda hacer una meditación de seis fases que él mismo creó. Me senté en el piso de la alfombra con las piernas cruzadas y al tratar de meditar y seguir las instrucciones llegué a la parte del perdón.

Lo primero que hice fue visualizar a mi madre. Porque a pesar de que siempre la he amado hubo un tiempo donde sentía un coraje enorme con ella porque sentía que no me apoyaba lo suficiente con mis sueños. Que no importa lo que hiciera nunca cumplía sus expectativas.

Esa sensación más que afectar nuestra relación me afectaba mucho a mí porque tenía un enojo dentro de mí hacía a ella que interfería en mi habilidad de amarme a mí mismo por completo. Porque soy su hijo y cuando sientes coraje con tus padres de alguna forma estás odiándote un poco a ti.

Dentro de la meditación vi a mi madre y le dije las palabra que Vishen le había dicho a su socio. Me imagine abrazando a mi madre y dejando ir todos los rencores atrás. Me imaginé llorando y ella lloraba también, y antes de darme cuenta yo estaba empapado de lágrimas.

Mi madre llegó del trabajo, la abracé muy fuerte y le dije que la quería y que agradecía todas las cosas que había hecho por mí a lo largo de mi vida.

Fue entonces cuando comencé una campaña de ataque directo contra mi odio y mi rencor. Hay personas que puede que te hayan hecho mucho más daño como un abuso sexual o psicológico o simplemente un acto maligno por el acto de hacerlo, pero es importante perdonar a éstas también aunque sea al final.

No perdonamos a las personas por haber hecho daño, nos perdonamos a nosotros por haberlo permitido y entonces dejamos ir la culpa.

Perdonamos para estar en paz nosotros, no aquellos que nos han herido.

Al terminar la que consideré mi última persona sentí una paz interior que jamás en mi vida había sentido. Era como si estuviese vacío, falto de rencor y odio y entonces procedí a llenar todo el espacio vacío con amor. Amor propio y amor a los otros.

Aunque puede que mucha gente no esté de acuerdo el amor propio y el rencor o el odio no se llevan. Entre más amor sientes por ti mismo menos necesidad tienes que andar odiando gente, guardando rencores innecesarios o buscando enemigos por doquier.

El amor es un estado emocional, uno está en amor y entre más tiempo se esté allí más feliz y dichoso se es en la vida. El odio es también un estado emocional, y cada segundo que pasamos en ese estado es un segundo que estamos dejando que alguien externo –o inclusive nosotros mismos- nos robamos el gozo y la paz que es nuestro derecho de nacimiento.

La víctima

A la mente le encanta hacerse la víctima. Por mucho que nos pueda llegar a doler o por mucho que pueda llegar a jodernos la vida: Para el ego o la mente le encanta sentirse ofendido.

La razón es simple: La víctima es también una posición de protagonismo. Cuando te reconoces como la víctima de una situación o una persona estás reconociendo que hay algo que está mal y que tú estando bien, fuiste dañado. No existe nada de malo en reconocer que nos hicieron daño, el problema ocurre cuando tenemos una identificación excesiva con ese papel.

Uno de los ejemplos más clásicos es cuando te involucras en una relación amorosa por primera vez y tomas las cualidades de un amor primerizo: Entrega, confianza y paciencia. Tiempo después como en toda relación hay fallos, faltas de

comunicación o traiciones y uno se siente como la víctima de un mal amor, de una mala persona.

Lo sano y correcto sería pasar de página, reconocer los errores de ambos y seguir con nuestra vida amorosa con las lecciones aprendidas de cada relación. Pero en la mayoría de los casos sucede un caso muy común en el que nos cerramos al amor, nos llamamos las víctimas y nos repetimos que cosas como las relaciones o el amor no son para nosotros.

¿Suena familiar? A la mayoría de las personas nos pasa alguna vez en la vida. Pero el asunto va más allá del amor.

Este tipo de mentalidad puede llegar a afectar muchas más áreas de tu vida que sólo el amor propio o tus relaciones de pareja. Una mentalidad de víctima puede llegar a mantenerte en la pobreza al usar la típica “Nací pobre, toda la vida voy a serlo” o afectar tu rendimiento laboral o estudiantil al creerle a tu mente cuando se cree menos capaz de lo que realmente es.

A la mente le gusta hacerse la víctima porque es más sencillo reconocer un enemigo que buscar soluciones. Es más fácil buscar al responsable que curar la herida. Así pasamos por la vida tomando diferentes papeles de víctima con tal de no querer

afrontar ciertas heridas de nuestro pasado. Es la forma en la que el ego usa el dolor para fortalecerse.

La buena noticia es que la víctima no puede coexistir con el perdón, la mala es que es muy fácil confundir el olvido con perdón.

Ho'oponopono

En la tradición milenaria hawaiana existe la creencia de que los errores que comete una persona son los motivos de sus enfermedades y la única forma de curarse de ellas era por medio de una práctica donde se confesaban todos los errores cometidos y todo el pueblo le brindaba su perdón al que los confesase.

Todo el Ho'oponopono gira en torno a cuatro máximas:

Lo siento.

Perdóname.

Gracias.

Te amo.

Di con esta técnica por mera intuición y ha sido la que más me ayudó con el tema del perdón porque uno puede llegar a sentir que uno se ha perdonado todo por el mero hecho de que uno se siente relativamente bien o tiene una vida en lo que cabe, estable. Pero si miramos dentro, muy adentro, puede que nos demos cuenta que en realidad aún llevamos con más cargas que con las que debemos o queremos cargar.

Siguiendo con las creencias hawaianas los errores que has cometido y no te has perdonado pueden ser el desencadenante de un amor propio muy frágil o dañado. Por eso el primer paso para amarnos a nosotros mismos es perdonarnos por todos nuestros errores y todos los errores que nos han ocasionado.

Con la compra de este libro viene el audiolibro completo y en este capítulo hay una meditación guiada que recomiendo que hagas las veces que sean necesarias. Muchas veces tendrás que hacer la misma meditación con una situación o una persona puesto que en algunos casos será más difícil perdonar.

Empezaremos con lo más sencillo: Nosotros mismos.

Meditación guiada

Para la meditación guiada deberás encontrar un lugar más o menos tranquilo. Es un mito que debe estar completamente en silencio, sólo busca un lugar en el que por al menos 12 minutos no te molesten.

La puedes hacer con las piernas cruzadas en el suelo, sentado en una silla o inclusive en la cama.

Lo primero será relajar el cuerpo puesto que necesitamos estar en un estado que facilite lo más posible la entrega. Tomar respiraciones profundas y contándolas es lo más sencillo.

Una vez relajada deberás traer a tu mente algo que hayas hecho que te cause mucha pena, que desprecies, odies o te haya hecho sentir menos. Puede ser cualquier cosa: Puede pasar desde alguna vergüenza que pasaste en tu infancia hasta algo más grande como alguna vez que te humillaron o permitiste que algo malo pasara. Normalmente lo primero que piensas es en lo que debes trabajar. No hace falta escoger más de una, poco a poco irás trabajando en todos los recuerdos o pensamientos que se te vengan a la mente.

Una vez visualizada la situación deberás visualizar a tu versión que vivió o hizo ese acto o hecho.

Imagínala a unos dos metros de distancia y voz baja di:

Lo siento.

Perdóname.

Gracias.

Te amo.

Repítelo las veces que sean necesarias hasta que sientas un alivio por todo tu cuerpo. Se deberá de sentir como una tensión que abandona tu cuerpo, como si esa pesadumbre de alguna parte específica de tu cuerpo no era estrés, sino algo que no habías perdonado.

Una vez que te sientas lista toma una buena bocanada de aire y al exhalar deberás dejar ir toda la tensión acumulada de esa situación en particular.

El ejercicio está pensando para hacerse muchas veces hasta que cuando cierres los ojos y pienses en algo que te avergüenza o repudias de ti, no venga ni una sola imagen a tu cabeza.

Perdonarnos a nosotros

Perdonarnos a nosotros es la primera parte importante para tener un amor propio fuerte. Porque el amor hacia nosotros mismos debería ser el amor más incondicional que existe (incluso más incondicional que el amor de una madre). Y aunque una vez que te ames podrás perdonarte cosas al instante, hay que hacer un trabajo interno muy importante para poder amarnos por completo.

Lo peor del asunto es que muchas veces nuestras mayores cualidades o acciones pueden venir de ciertas heridas que no hemos sanado.

Hace algunos años me consideraba un mujeriego o lo decía con mucho orgullo. A pesar de que nunca traté mal a una mujer, nunca me sentía satisfecho ni sexual ni emocionalmente.

Comencé con mi comportamiento de *fuckboy* cuando terminé mi primera relación de dos años y medio. Algo que no suelo comentar a menudo es que a pesar de que fue una relación larga, nunca tuve relaciones sexuales. Mi pareja en cuestión tenía una fobia con el embarazo y no quería ni intentarlo con protección porque la mayoría de sus amigas de secundaria no pudieron terminar sus estudios por dedicarse a cuidar a sus hijos.

Siempre respeté su miedo y nunca laforcé a hacer nada. Aunque dentro de mí algo se sentía rechazado, como que era poca cosa. Como si al respetar el miedo de una persona que amaba, sacrificaba algo que consideraba sagrado: Mi sexualidad.

Al terminar quise recuperar todo el sexo que no tuve pero en lugar de hacerlo de manera consciente, respetando mi cuerpo; me fui a toda velocidad a tener sexo con toda mujer que se me pusiera en frente. Eso es sólo un decir, por supuesto. Siempre tuve gustos buenos, pero creo que había una forma más inteligente de explorar mi nueva sexualidad.

Un año después de mis aventuras sexuales comencé a tener problemas de impotencia. Al principio pensé que era porque estaba teniendo mucho sexo pero no era eso. Comencé a hacer más ejercicio y tampoco nada. Llegué a pensar inclusive que tenía a lo que le llamo yo el “Síndrome de Ricky Martin” donde al estar con muchas mujeres hermosas tanto en cuerpo como en alma, te aburrías de ellas y comenzabas a experimentar con hombres.

Hablé con mi psicóloga de entonces tratando de encontrar una cura y, aunque llegamos muy lejos, no logré de curarme ni encontrar la cura al cien por ciento. Pensé que estaba destinado a pasar el resto

de mis días con la imposibilidad de tener una erección o explorar mi sexualidad.

Todo cambió cuando una de mis guías espirituales entró a la escena y, armada con la información de mis terapias con mi psicóloga, decidimos poner manos a la obra.

Mi psicóloga había concluido que mi comportamiento sexual de mujeriego se debía a una compensación. De alguna forma había sido herido al ser rechazado sexualmente por mi primera pareja y que inconscientemente buscaba sentirme deseado al ser aceptado sexualmente por otras personas.

Mi guía me hizo cerrar los ojos y hacer la meditación de la que hablamos previamente. Pude ver todas aquellas veces que me sentí insuficiente, no sólo sexualmente, sino en muchas áreas de mi vida y una meditación que debió durar 10 minutos se extendió a más de una hora.

Perdonar a los otros

Es aquí cuando descubrimos que en orden para perdonarnos a nosotros mismos, tenemos que perdonar a otros. Porque ciertas situaciones están unidas a ciertas personas y para poder estar en paz con nosotros hay que perdonar, no hay de otra.

Entonces me encontré en plena meditación frente a mi ex novia y la reconocí muy bonita. La vi con todo su inteligencia, su personalidad, su alma y su belleza y reconocí una persona que al igual que yo tenía mucho miedo.

El miedo que ella guardaba me había hecho temer a mí de mi propia sexualidad y por eso era incapaz de expresarla de manera sana.

La visualicé a un metro de mí. Les dije las cuatro oraciones principales y la abracé. Dejé ir todo el miedo que había sentido, los sentimientos de insuficiencia, todo. Le di las gracias y la dejé ir.

Después de eso pude tener una vida sexual sana de nuevo. Pero ahora en lugar de meterme con la mayor cantidad de personas para llenar un vacío, lo hacía con personas con las que sentía una conexión especial y como una extensión de mi lenguaje del amor.

Esa experiencia me hizo entender algo importante: En la mayoría de las ocasiones la gente que nos hace daño lo hace porque dentro de ellos también tienen un amor propio pobre y aún guardan con mucha culpa.

Al perdonarnos a nosotros mismos y a aquellos que nos hicieron daño rompemos el ciclo de dolor y sufrimiento y lo llenamos de amor hacia nosotros y hacia todos.

Perdonamos a otros porque el daño que nos hicieron nació de la inconciencia así como nosotros, por muy buenos que seamos, también hicimos mucho daño a otros también sin saberlo.

Vivir sin rencores

La parte más esencial del amor propio es la aceptación extrema de nosotros mismos y eso no puede existir si aún llevamos viejos rencores hacia nosotros o hacia los otros.

La razón por la que la primera parte de este libro es el perdón es porque para poder llenar, primero hay que vaciar.

Hay que vernos como un recipiente donde queremos meter cosas hermosas pero no podemos porque tenemos acumuladas cosas viejas en él. La lógica nos diría que es mejor conseguir un recipiente más grande que, aunque posible, no es la mejor opción a largo plazo.

Es posible hacer más grande nuestro amor y volvernos más grandes nosotros mismos pero el mejor camino para llegar a ello es primero vaciar lo

que no nos sirve, llenarnos de amor y luego hacer crecer ese amor. Esa es la forma correcta de crecer. Primero aras tu tierra, luego ya podrás comprar más hectáreas.

Capítulo 2

La mente

La mente es de los sistemas más complejos con el que tenemos que lidiar. Puede ser nuestra mejor amiga o nuestra peor enemiga según la relación que tengamos con ella.

Una cosa que tenemos que entender es que nuestra mente es parte de un sistema más grande. Nosotros, como tal, constamos de mente, cuerpo y espíritu. Si consideramos a la mente como solamente una parte más de nosotros pero que no somos nosotros, ya estamos un poco más adelante que los demás.

Muchas personas viven en la llamada “Mentira de Descartes” que es el famosísimo “Pienso, luego existo”. Esta mentira consta de una mala interpretación donde pensamos que existimos porque pensamos, porque razonamos y le damos nombre a las cosas.

En realidad la traducción va algo más como “Pienso, por lo tanto existo”. Entonces hay algo que se da cuenta que existe. Cuando piensas hay una voz en tu cabeza que habla y por lo tanto alguien debe de escucharla ¿no? Quién habla es tu mente, quién escucha eres tú.

La mente no puede llegar a entender al cuerpo y al alma porque sería como una ciudad tratando de adjuntarse a un país. Algo así como Monterrey pensando que es México, o una gota pensando que es el océano.

La mente es una herramienta y si la tratas como tal se puede convertir en tu mejor amiga. Pero si le das el puesto de jefa va a crear una dictadura de miseria y confusión porque le gusta controlar cosas que van más allá de su control.

La mente es una excelente sirvienta pero una terrible maestra.

La historia que se repite

Somos la aglomeración de las historias que nos repetimos. Por cada hecho que pasa nuestra mente le da un significado y eso puede después volverse una historia que nuestra mente repetirá hasta el cansancio si se lo permitimos.

Lo mejor que podemos hacer en este caso es solamente tomar conciencia de las historias que nos repetimos a nosotros mismos. Ver cuales se repiten más y si son buenas o no para nosotros.

Si estamos en un restaurante y el mesero nos trae un platillo que no pedimos, puede ser muy fácil enojarse con él y repetirnos mentalmente la historia

de que valemos mucho y que por lo tanto lo que hizo el mesero es un insulto hacia nosotros y demandar que se nos traiga el platillo que pedimos con alguna indemnización. Somos importantes, permitimos que se metan con nosotros. Valgo más que tú. Y una larga lista de etcéteras.

Lo correcto sería simplemente pedir que te traigan tu plato y el mesero lo hará sin problema: No todo lo que nos pasa en la vida debe volverse una historia donde somos las víctimas de las circunstancias.

Lo mismo pasa muchas veces con nuestra autoestima. Al poner atención a las historias que nos contamos podemos reconocer qué historias nos sirven y cuáles no. Basta con escuchar a la mente y reconocer aquellas veces que repite cierta historia negativa a base de algún hecho que acaba de suceder.

Las historias que nos cuentan

Cuando era un niño me consideraba un muchacho soñador y creativo, esa era la historia que me decía a mí mismo y una historia poderosa contada por nosotros es de las armas más poderosas que podemos llegar a tener.

Esa misma creatividad y apertura me llevaron a experimentar en todo tipo de artes: Desde la

fotografía, el cuento, el baile, la pintura y la producción musical. Desde que tengo memoria siempre se me dieron las artes y si algo tenía es que cuando comenzaba algo me obsesionaba y a los meses ya lo sabía hacer medianamente bien.

¿Mi secreto? Siempre me consideré una persona creativa. Dentro de mi cabeza cada que había algo que hacer mi mente sacaba pensamientos del estilo “Tú puedes hacerlo, esto es lo tuyo”. Mi vida fue en viento en popa mientras las historias que me contaba a mí mismo fueran enriquecedoras.

Todo empezó a cambiar cuando mi familia y amigos empezaron a darle otro nombre a mi condición: En vez de ser creativo, era poco práctico; y en lugar de ser soñador era despistado.

En realidad mi carácter soñador nunca me trajo problemas en mi vida salvo que ocasionalmente se me olvidaban algunas cosas cuando mi familia me mandaba a hacer compras a la tienda o mandados varios. Pero una vez que ya se te olvidan tres o cuatro pequeñas cosas te empiezas a ganar otra historia, una que no cuentas tú pero que tú, por idiota o susceptible quizás: aceptas.

Cada pequeña cosa que se me olvidaba o hacía mal era suficiente para ganarme un recordatorio de que era un joven despistado, que debería poner más

atención a las cosas y que no iba a lograr a cumplir mis sueños si no me volvía más centrado.

Franco Escamilla dijo en uno de sus monólogos que si tu mamá te “pendejea” demasiado llega un punto en el que te la llegas a creer. Y aunque parezca chiste, es anécdota: Las cosas que te repiten constantemente se vuelven tu realidad.

Entonces debido a tanta repetición mi mente dejó de considerarse creativa y simplemente adoptó el adjetivo “despistado”. Tanto fue así que mi vida se había vuelto un miedo constante de “¿Habré dejado la tarjeta en el cajero? ¿Habré puesto la alarma para mañana? ¿Le mandé un mensaje o la dejé en visto? ¿Si habré cerrado la puerta con llave?”. Aunque son cosas que hay que hacer, no son divertidas cuando piensas en ellas todo el día.

Me llegué a tener tanto miedo que había perdido la paz en mi vida. Hacía un esfuerzo por estar siempre lo más concentrado posible que cada vez había menos tiempo para ideas creativas en mi cabeza y cada vez más tiempo para preocuparse.

Mi vida creativa estaba por los suelos, al igual que mi trabajo, relaciones y vida académica. Todo porque mi mente en modo víctima se repetía constantemente: Eres distraído, jamás llegarás a hacer nada importante en tu vida.

Pensé que iba a pasar toda mi vida en ese estado hasta que un día conocí a mi mejor amiga y me enseñó una lección que jamás iba a olvidar.

Reescribir la historia

Conocí a Jacqueline cuando mi página tenía apenas unos tres mil seguidores. En ese entonces ella me mandó un mensaje y una cosa llevó a la otra y terminamos hablando por teléfono.

Después de aquella noche hablábamos por teléfono todos los días al menos dos horas diarias. Aprendí casi todo de ella y ella casi todo de mí. Fue cuando supe que a sus escasos veinticuatro años ya era gerente de una agencia de autos reconocida, dueña de un SPA e inversora en unos proyectos inmobiliarios en Playa del Carmen. En cuanto a mí, yo sólo tenía mi sueño de ser escritor y trabajaba en un Call Center para poder pagar mis sueños de ser escritor.

Le comenté que deseaba ser como ella: Centrado y organizado. Fue cuando ella me dijo que ella dejaría todas las cosas que había logrado sólo por tener mi mente. Que cualquiera que pudiera conjugar pasajes e historias tan alucinantes por medio de la palabra no debería por qué envidiarle nada a nadie.

“Quisiera no ser tan distraído” le dije de todos modos.

“Eres distraído porque eres poeta. Tu mente va tan rápido que no puedes seguirle el ritmo al presente” me respondió.

Sin querer con unas cuantas palabras le había dado otro sentido a las cientos de veces que me dijeron que eso era algo malo y sobre todo las miles de veces que me sentí mal por ser así.

Aunque no fue tan fácil como parece. Reconocer que las historias que me repetía a mí mismo no eran mías fue solo el primer paso pero fue el más importante.

Así que más que seguir leyendo me gustaría que una vez leída esta historia te tomes un momento para pensar. ¿Qué historias que me repito constantemente no son mías? ¿Qué puedo hacer para cambiarlas o darles otro sentido?

Las afirmaciones

Fue cuando me puse la laboriosa tarea de reconocer mentalmente cuando mi cabeza repitiera una historia que no trabajara a mi favor. Rápidamente fui derrotado al encontrarme cientos de historias en mi contra que no podía entender ni parar, así que

volví a una meta más noble: Reconocer solamente cuando me llamaba despistado a mí mismo.

Una tarea que suena sencilla en papel pero que es sumamente difícil en la práctica. Pero poco a poco fui reconociendo en qué lugares, situaciones y con qué personas era más fácil que mi cabeza comenzara a repetir esa historia limitante.

Fue tan fácil como reconocer “Ahí estás” cada que la mente comenzara o estuviera en un tren de pensamientos largos, haciéndote la víctima. Reconocer es, al fin de cuentas, el primer paso para cualquier cambio significativo.

Una vez que me volví maestro en reconocer esa clase de pensamientos, fue cuando llegué a las afirmaciones. Su poder es muy sencillo: Sí, puedes reconocer cuando estás teniendo ideas o pensamientos dañinos y pensar en otra cosa pero, ¿Qué tal si además de reconocer, cambiamos completamente la historia?

Así que antes de volver a reconocer mis historias mentales me pasé algunos minutos pensando en alguna afirmación perfecta para mí. Las reglas suelen ser simples:

-Debe de ser en presente, como si ya lo tuvieras o fueras.

-No debe incluir negativos.

-Debe razonar contigo.

-“Soy” funciona mejor que el “tengo”.

Después de pensar un rato llegué con la afirmación perfecta para mí:

“Soy una persona creativa y centrada”.

Corto, pero eficaz. Puede parecer poca cosa pero lo que traté de hacer con esa afirmación fue reconciliar ambas partes dentro de mí. Con el tiempo me di cuenta que ambas historias estaban equivocadas: No era despistado por ser creativo ni tampoco era una maldición con la que tenía que lidiar por el resto de mis días. Podía ser y era mi deber ser ambas.

Las afirmaciones funcionan de formas distintas pero la forma que me ha funcionado más es ligarlas a ciertas actividades del día. En mi caso las repetía antes de cada comida del día. Yo como tres veces, si tú comes cuatro o cinco más que mejor.

No hace falta que las digas en voz alta, tan solo con decirlas mentalmente durante días, semanas o meses. Aquí es cuando entra una de las cosas más importantes que aprendí: No hace falta cambiar de afirmación a cada rato. Quédate con una y

compromete mínimo dos meses para que se vaya quedando en tu inconsciente y se vuelva parte de tu nueva historia.

Tu tarea se volverá entonces reconocer cuál de tus historias es la más importante de momento e ir trabajando en ella, una vez solucionada una vas a la siguiente y así sucesivamente hasta tener solamente historias y patrones mentales que funcionen a tu favor.

En cuanto a mí: Años después de practicar mi afirmación todos los días comencé a recordar muy bien las cosas esenciales. Se volvió parte de mi naturaleza recordar bien las cosas. Tanto así que mi familia y mi pareja actual confían en mí para recordar cosas que puede ser les vayan a olvidar. Me volví en una persona que recuerda todo lo que quiere, sin perder mi parte creativa.

Capítulo 3

El merecimiento

Casi todos nuestros problemas tanto como en relaciones, con nosotros mismos o en nuestro trabajo o carrera suelen venir de un mismo problema: El merecimiento. O dicho de forma más sencilla, la sensación de que no eres suficiente.

Muchas veces todas nuestras metas a corto y a largo plazo terminan siendo solamente una forma desesperada para tratar de ganarnos nuestra aprobación y la de otros. Pero en ocasiones alcanzar nuestras metas no es suficiente.

Cuando dejé mi carrera de Derecho para comenzar mi sueño como autor hice toda clase de trabajos para poder ahorrar e invertir dinero en publicidad, cursos y en mis propios libros una vez terminados. No sabía de dónde venía tanta energía pero trabajaba de doce a catorce horas todos los días.

Desde trabajar en un call center hasta de lavar trastes en Estados Unidos. Una cosa llevó a la otra y pude regresar a México con mil dólares que invertí bien. Tan bien los invertí que gané miles de seguidores más, vendí mil ejemplares de mi primer

libro y me fui de gira dos veces con lleno total en muchos de los lugares.

Meses después, en la última fecha de mi gira en CDMX, una de las personas que me acogió durante una semana me dijo algo que haría el mayor de mis sueños realidad:

“Oye, Carlos, me acabo de casar y mi esposa quiere una casa más grande, ya no quiere departamento. Este departamento normalmente está en doce mil pesos pero como el edificio es de mi primo me lo deja en cinco cada mes. ¿Te parece si te lo quedas? Sólo tienes que seguir pagando, no tienes que dejar deposito”.

Fue de esas veces que uno no puede creer su suerte. El departamento estaba en el cuarto piso de un edificio ubicado en la colonia Algarín en la Ciudad de México. Me lo entregó con dos camas y una sala comedor modesta pero funcional. Pagué los cinco mil pesos y me mudé lo más pronto posible con mi primo que era mi socio en ese momento.

Llegando allá experimenté una felicidad parecida al éxtasis. En la vida hay una emoción que espero que todos puedan llegar a sentir que es cuando sentiste que ya llegaste. Que ese sueño por el que tanto habías trabajado se cumple. El mío fue el día que me mudé a mi nuevo departamento, una amiga me

llevó a comer a un hermoso restaurante y terminamos viendo el atardecer en el ángel de la independencia. De pronto me invadió una sensación de que me podía comer al mundo y de que todos mis sueños estaban a mi alcance.

Pero no todo lo bueno dura y a veces somos nosotros los que destruimos lo que más queremos.

Días después de estar en la cúspide de mi felicidad comencé a experimentar una pequeña depresión. Era como si algo no estuviera bien en el pequeño paraíso que me había creado.

Afortunadamente por aquellos días estaba saliendo con una psicóloga que además de llevarme a pasear por allí me ayudaba a entender mis problemas mentales y aclarar mi mente. Ella se fue dando cuenta de mi tristeza y durante las siguientes semanas entre caminatas en el parque, salidas a comer y paseos en coche por la Roma me hizo entender que todos mis problemas yacían en que yo no creía merecer todas las cosas buenas que me estaban pasando.

De las pocas cosas que más le gustan a nuestro cerebro es la familiaridad más que la novedad. Así que si toda tu vida habías estado acostumbrado a un estilo de vida bajo-medio, a relaciones malas o mediocres y a amistades promedio: Tu cerebro

quiere estar allí. Le parece familiar, y puede buscar más pero al encontrarlo crea resistencia a aceptarlo.

Esa es la misma razón por la que hay mujeres que se sienten más cómodas con el mismo prototipo de patán que intentar conseguir algo mejor. Lo “mejor” les parece ajeno y crean resistencia. O quizás no se sienten suficientes para alcanzar o pedir algo diferente.

Mi problema era sencillo: No me sentía merecedor de todas las cosas buenas que me estaban pasando y uno puede llegar a sabotear inconscientemente esas cosas si no las trabaja. Así que me encontraba en una encrucijada: O mejoraba mi amor propio y aceptaba todas mis bendiciones, o me quedaba en mi poco merecimiento y perdía todo lo que había logrado con esfuerzo al sabotearlo todo.

La respuesta me llegó de golpe de la manera que menos pensé:

Un video de Youtube.

Eres suficiente

Una tarde estaba escuchando música en Youtube y me apareció un comercial de una terapeuta británica llamada Marisa Peer. En él te invitaba a un webinar donde por medio de la hipnosis prometía curar las heridas de tu niñez. Acudí a la

transmisión y tomé algunas ideas importantes. Después seguí investigando su trabajo hasta que llegué a un video donde ella comentaba que la mayoría de sus clientes tienen el mismo problema: No se sienten suficientes.

Fue cuando comprendí que no estaba solo: Celebrities, funcionarios de gobierno, directores de empresas, gente muy importante y que había logrado grandes cosas pensaba que no eran suficientes. Y era esa mentalidad la que los limitaba y obligaba a hacer cosas que en el fondo no querían: Comprar cosas que no necesitaban, seguir persiguiendo metas hasta el cansancio.

Una de las cosas más importantes que le decía a sus clientes –la mayoría mujeres- es que la mayoría de sus problemas se solucionarían si se sentían suficientes así que les pidió una tarea sencilla.

La tarea constaba de tomar cualquiera de sus labiales y escribir en el espejo de su baño: Soy suficiente. Algo tan sencillo comenzó a tener un impacto maravilloso en sus pacientes así que decidió escribir un libro sobre ello. Se volvió Best-Seller y poco a poco le empezaron a mandar fotos de espejos de todo el mundo con la leyenda “Soy suficiente”.

Puede parecer poca cosa o puede que a nuestro ego le parezca una idiotez que un problema tan grande se resuelva con algo tan sencillo como leer todos los días en el espejo que somos suficientes.

Pero en realidad la mayoría de los problemas más grandes que tenemos se originaron de cosas aún más pequeñas. Piensa que nuestra sensación de insuficiencia viene desde muy atrás, desde una pequeña implantación en nuestra cabeza que luego terminó siendo un árbol con raíces muy fuertes y profundas.

En algún momento de nuestra niñez o adolescencia nos sentimos por un momento insuficientes y eso actuó como una bola de nieve. Aquellos que fueron lo suficientemente conscientes para parar la bola, ahora gozan de un amor propio y una autoestima intachables. Pero no todos corrimos la misma suerte y muchos nos dejamos llevar por esa bola de nieve hasta que terminó siendo una avalancha de pensamientos negativos que terminó por hundir muchas cosas de nuestra vida.

Al mirar o repetirnos “Soy suficiente” lo que hacemos no es amarnos de la noche a la mañana o pensando que lo somos en unos cuantos días. Lo que hacemos es frenar esa avalancha de insuficiencia poco a poco, todos los días,

reconociendo en nosotros mismos la belleza que nos rodea.

Con la compra de este libro digital viene un poster o cartel en PDF que puedes imprimir y colgar o pegar en la zona de tu casa o cuarto que te parezca más adecuada, así como un wallpaper para tu celular. La idea es que cada mañana y cada noche te repitas “Soy suficiente”.

Lo primordial sería hacerlo en un espejo porque al hacerlo se refuerza la noción de que nos lo estamos diciendo a nosotros mismos. Eso es amor propio: Hacer lo que solemos hacer por otros hacia nosotros mismos.

Le solemos recordar su valor a nuestros amigos casi a diario pero no lo solemos hacer hacia nosotros mismos y es ahí donde deberían de ir nuestros esfuerzos. Porque es una incongruencia que intentes apoyar a tu amiga diciéndole que se valore más cuando tú misma no te lo recuerdas a diario.

Hablarnos con amor y compasión a nosotros mismos es una de las formas más bonitas de amor propio. Y todo empieza con que nos sintamos merecedores de ese amor.

Sanando al niño interior

En algunos casos los problemas del merecimiento tiene una raíz un poco más compleja y profunda: Nuestra niñez. De niños somos unas esponjas y le damos una etiqueta a todo lo que nos sucede. Esa es la misma razón por la que desde cierta edad estamos preguntando constantemente por qué las cosas son como son.

Lo desafortunado (o afortunado si tuviste padres conscientes) es que solemos forjar nuestro merecimiento basado en algunos acontecimientos contados o repetidos.

Un caso muy conocido es que todos los padres primerizos buscan a toda costa darle “Todo aquello que ellos no tuvieron de pequeños”. Muchas veces esto nace de problemas de merecimiento inconscientes que quieren evitarles a sus hijos.

El problema es cuando le das de más a sus hijos y terminan con problemas de merecimiento pero a la inversa: Creen que se merecen el mundo entero. A primera vista esto no tiene nada de malo pero si sientes que te mereces el mundo y que una fuerza exterior te lo tiene que dar o proveer, entonces los hijos están también destinados al fracaso y a la infelicidad.

Pero ¿de dónde provienen estos problemas? Para hacer las cosas más fáciles puede que les sirva mi experiencia.

En mis experiencias de vida me tocó conocer a una psicoterapeuta que por medio de las manifestaciones del cuerpo puede identificar ciertos malestares psicológicos.

En cuanto a mí me detectó ciertos problemas en mi niñez. Fuimos hablando tratando de llegar a mi pasado tratando de buscar cuál era la problemática y de dónde provenía. Buscamos y buscamos y no encontramos nada particularmente importante. Fue cuando buscamos en las pequeñas cosas que dimos con la respuesta.

Resulta que mi madre al ser madre primeriza en vez de lidiar con un hijo hiperactivo, curioso y que constantemente pedía cosas, decidió hacer – inconscientemente- que me sintiera culpable al pedir ciertas cosas.

No hay nada de malo con que un padre o madre no tenga dinero, por ejemplo, para comprar un juguete en un centro comercial o simplemente no querer comprárselo. Con un “no” basta y si hace berrinches lidiar con ellos y mantener tu posición.

Tampoco hay nada de malo con hacerle entrar en empatía con la situación de la familia. Hablar con él y decirle que no hay tanto dinero como para comprar esas cosas pero que en su cumpleaños o navidad se le pueden comprar.

En mi caso si pedía algo material o emocional de algún tipo siempre se me reclamaba que era un insensible, que no pensaba en la familia, que hacía daño al estar pidiendo cosas o situaciones creando estrés a mi mamá y a mi familia.

Con el tiempo dejé de pedir cosas por el miedo a la respuesta que eso pudiera ocasionar. Aunque parezca poco, esa mala relación con mi niño interno me llevó al fracaso de mi primera relación y una actitud que era muy fácil de pisotear.

Era incapaz de pedir lo que quería y merecía porque a mí yo de la niñez se le negó el derecho natural de pedir.

Tú eres tu niño interior

Algo que aprendí con mi psicoterapeuta es que nuestro niño interior siempre está con nosotros. No es algo que dejamos cuando crecemos y por supuesto no es algo que arreglamos una vez y no volvemos a tratar. Es un proceso que toma tiempo y es muy personal para cada quién pero comparto mi experiencia para algunas recomendaciones.

Lo primero que me pidió mi psicoterapeuta es que pensara en todas esas cosas que quería de niño y tenía miedo a pedir. Algunas cosas me vinieron a la mente: Una patineta, un juego de colores Fabel Castel, y una pequeña repisa con algunos How Wheels. No era muy caro pero representó mucho para mí.

Una vez compradas las cosas me dio una instrucción muy especial: Cada vez que compres algo que quieres di mentalmente “Me merezco esto y mucho más”. Una instrucción concisa pero que me ayudó a curar mi fobia a comprar cosas que necesitaba y me gustaban por el temor de que no hubiera dinero.

Después de aprender eso le ayudé a una amiga cercana a reconciliarse con su niña interna. Lo gracioso es que quería un microhorno. Después de una larga búsqueda lo encontramos y tratamos de usarlo. Resulta que no funciona como lo patrocinan pero aun lo tiene guardado en su closet como un recordatorio de que ahora ella se cuida a sí misma y a su niña interior.

Capítulo 4

El Ego

El ego es una estructura compleja. Es la mente tratando de darle un nombre a algo que como tal no lo tiene: Nosotros. Es como que tenemos la medida de hectárea y metro cuadrado pero éstas no importa qué tan exactas sean no pueden ni podrán definir un bosque.

El ego nos sirve para muchas cosas. Su función principal es que nos ayuda a navegar por este mundo compuesto por estructuras sociales. El ego es una imagen, una representación mental que elegimos para navegar por el mundo.

El miedo y el ego son enemigos pero al mismo tiempo se necesitan. Es por eso que el amor propio y el ego no son la misma cosa. Uno de los errores más comunes es confundir la figura de la autoestima con un ego elevado a pesar de que son mutuamente excluyentes.

Nuestra figura de quienes somos necesita al otro para existir y si tiene un enemigo más que mejor para él. El ego necesita sentir que es mejor que los demás para estar tranquilo, no puede aceptar que es igual o menos que otros egos para coexistir. Es por eso que si no somos conscientes de él puede

estropear todo nuestro viaje hacía un amor propio sano y abundante.

El ego no es lo mismo que el amor propio

El problema principal de esta generación y las generaciones venideras es que tendrán que cuestionarse profundamente si no están confundiendo el amor propio con el fortalecimiento del ego.

El amor propio es empático, amoroso, y acepta radicalmente todo lo que somos al mismo tiempo que nos impulsa a un crecimiento balanceado en todas las áreas de nuestra vida. El ego en cambio es agresivo, ve a otros como enemigos, quiere ser más que los demás y está en un estado de insatisfacción constante.

Nuestras inseguridades no son más que el miedo que tiene el ego de no ser aceptado como es en el mundo actual. O no ser considerado como “bueno” o “más” que otras personas. En esta era moderna el ego está condenado a una busca eterna por complacer los deseos cada vez más cambiantes de la sociedad.

Si la moda antes era ser delgada y fitness el ego la perseguirá para sentirse aceptado, si la moda se vuelve tener un cuerpo voluptuoso y estético el ego recurrirá a las operaciones. Si antes lo que la

sociedad decía que hacía feliz a una mujer era una familia perfecta, el ego buscará eso; si pasa de eso a tener una carrera exitosa, el ego cambiará de rumbo.

El error más común es pensar que los deseos del ego son nuestros propios deseos o metas. En la mayoría de los casos perseguimos metas y estándares que no son nuestros por la necesidad de ser aceptados y por la incapacidad de amarnos a nosotros mismos.

La necesidad de más

El ego tiene algo que el amor propio no tiene: La necesidad de más.

Y antes de que se te pase por la cabeza “¿Entonces para amarme a mí misma tengo que ser conformista?” La respuesta es no, no tienes que ser conformista. Pero hay algo que diferencia al ego del amor propio.

Hay que entender que ambas buscan nuestro crecimiento pero toman diferentes caminos o vertientes para lograrlo: El inconformismo y la aceptación.

El ego siempre querrá más porque se identifica con el tener y con el ser más. Entonces si compras, por ejemplo, un coche de último modelo lo que querrá

a continuación es tener un coche de mayor valor. Si vives en una hermosa casa o departamento, buscará agregar un cuarto extra aunque no tenga un uso aparente.

En palabras de El Club de la Pelea:

“Compramos cosas que no necesitamos con dinero que no tenemos para impresionar a personas que no nos agradan”.

Ver la vida con esta perspectiva nos sale contraproducente porque nunca llega el momento en el que sentimos que ya es suficiente. Nunca es momento de amarnos porque siempre podemos conseguir o ser más, nunca es momento para descansar porque siempre podemos hacer más.

Esta mentalidad aunque nos puede llevar al éxito laboral, financiero o a un cuerpo en forma, no nos hará sentir bien nunca porque estaremos condicionados por sólo algunos breves destellos de felicidad que obtendremos sólo cuando alcancemos una meta. La felicidad y la aceptación vivirán solamente en un futuro que nunca llega.

La comparativa: La enemiga más grande del amor propio.

El ego se identifica con lo que cree que es, no con lo que en verdad es. Y cuando ha pasado gran parte

de su existencia colocando su valor en lo que tiene, en lo que es o en lo que sabe, es cuando las comparativas lo pueden llevar a la miseria.

La competencia es parte de nosotros como seres humanos. Es un rasgo evolutivo que tenemos y hay que aprender a ser competitivos sin poner nuestro valor en los resultados o rendimiento.

Otro ejemplo muy visto es el del hijo o hija con un promedio extraordinario cuyos padres se la pasan comparando con otro estudiante con calificaciones más altas. Si ella sacó nueve, aquél sacó diez. Si ella ahora sacó diez, él va a las nacionales de algún deporte. Muchos padres piensan que al hacer esto incentivan la competitividad cuando lo único que hacen es potenciar la comparativa, haciendo al niño miserable a largo plazo.

Hay que reconocer cuando nuestro ego entra en un estado comparativo porque muy a menudo cuando lo hace lo hace desde el miedo, desde una mentalidad de escases. El ego piensa que si a alguien le va bien es a costa de nuestro éxito o nuestra felicidad.

Nuestra definición de felicidad

Hasta que no hayamos establecido cuál es nuestra definición personal de felicidad nos la pasaremos comparándonos con otros y envidiando sus estados

actuales sin contextos de por qué o cómo llegaron allí.

El mundo está constantemente bombardeándote con publicidad, el entretenimiento y las redes sociales tienen un imperio en venderte lo que “necesitas” para “ser feliz” y llevar una vida plena y con propósito.

De ahí la importancia de tener tu propia definición de felicidad y aclararla lo más pronto posible para que en cuanto tu ego vea a otra persona siendo feliz con su propia definición, no te compares ni te martirices por no tener lo que ellos tienen o ellos consideran una vida exitosa.

Si tomásemos el perfil de alguna influencer genérica de Instagram podríamos encontrar muchas similitudes en su definición de felicidad. Para ellas ser feliz es:

- Ser atractivas y cuidar su físico.
- Viajar por el mundo y tomarse buenas fotos.
- Manejar su propio negocio o ganar dinero de su marca.
- Comprar ropa constantemente para subirla a redes.
- Tener un novio que sea de material presumible.

¿Suenan maravillosos no? Hay algo oculto en todas esas cosas y es que todas son metas finales y no procesos. En realidad lo que nos da la felicidad son los procesos o rutinas que seguimos todos los días porque al final las metas completadas no son más que procesos repetidos a largo plazo.

¿En serio quieres tener un cuerpo de influencer? Si es así debes sacrificar la cerveza, algunas bebidas alcohólicas así como que en las salidas con amigos pidas algo que tenga menos calorías. Además de cuidar tu alimentación tienes que hacer ejercicio entre una o dos horas al día para mantener la línea.

¿Quieres viajar por el mundo varios meses al año? Si es así tu estilo de vida no va mucho con tener mascotas o ver mucho a tu familia porque la gente que planea viajes largos se va de entre seis meses a un año.

¿Quieres ser emprendedora? Las mujeres de negocios trabajan más de catorce horas al día, todos los días, sin días de descanso en la mayoría de los casos.

Eso entre muchas otras cosas.

Actualmente mi meta de vida es dedicarme a la poesía y volverme un reconocido creador de contenido enfocado en la literatura, el amor propio

y la espiritualidad. En cuanto a mi salud actualmente hago ejercicio pero no pretendo dejar de tomar mis caguamas y comerme mis chetos por lo que no tendré un cuerpo de revista. Mis ingresos están topados a tener una vida muy cómoda pero sin llegar a ser millonario, y estoy bien con eso. En cuanto a mi tiempo quiero utilizar mi tiempo libre en salir con amigos, tener citas con mi pareja y meditar en mi casa. Esa es mi definición de felicidad. No tiene Mercedes ni apartamentos caros ni playas en Cancún.

Y esa claridad me ayuda a poder ver hombres con mejor cuerpo que yo, con más dinero o más estatus que yo sin llegar a compararme o a sentirme mal por ello.

Así que yo te pregunto ¿Cuál es tu definición de ser feliz? Un día pregúntale a alguna amiga cercana y tú compártele la tuya. Te ayudará mucho a clarificar también qué quieres tú.

Una forma sana de poner limites

El ego como tal no es malo, tiene una razón de estar allí y si aprendemos a convivir con él nos puede generar cosas maravillosas. En general el ego nos protege en circunstancias cuando nuestros valores son transgredidos. Y si tenemos limites sanos el ego se encargará de lo demás, sólo

tenemos que definir cuáles son esos valores, y cuáles son nuestros límites.

Esto es sumamente importante porque si no tenemos muy definidos nuestros límites, cualquier persona pasará por sobre nosotros y hará lo que se le antoje hasta que le pongamos un alto. Lo mismo pasa al revés, si tus límites son demasiado estrictos o estás demasiado identificada con el ego, buscarás culpables y enemigos en todas partes así como que todo te hará enojar y te sacará de tu centro.

Yo por ejemplo tengo un amor propio muy sano y si alguien empieza a criticar mi trabajo literario, mi imagen o mis ideas, no me suelo enojar. He aprendido que cuando me ofendo en realidad el que se está haciendo más daño soy yo. Pero sé poner límites cuando hablan mal de la gente que quiero o de cuando me comparan con alguien más.

¿Por qué? Porque para mis valores si hablas mal de mí o tienes alguna crítica constructiva o no, no me importa demasiado. Pero siento la necesidad de corregir tu mentalidad de comparación si empiezas a compararme con otra persona o algún amigo en común con otro. Mis valores están en contra de la comparación y cuando alguien entra en esa actitud lo corrijo y le pido que pare.

Lo mismo con los actos de servicio. Me gusta hacer cosas por la gente que amo porque lo disfruto, pero los seres humanos somos muy aprovechados y dictatoriales cuando encontramos a alguien que hace cosas por nosotros. Con el tiempo aprendí a aplicar lo que yo llamo “La regla de 3” que básicamente significa que si estoy haciendo algo por ti, y me pides otras dos cosas las voy a hacer, a la tercera te diré que estás abusando y que no la haré. No importa que sea mi pareja o mi madre, he aprendido que después de la tercera tarea o “favor” que se te pide ya son más caprichos que cosas necesarias o urgentes.

La aprendí porque disfruto mucho del orden y la limpieza. Casi siempre cuando estaba lavando trates ya sea mi madre o mi pareja me decían: Acabando me ayudas a barrer. Aceptable, pensaba. Y al darse cuenta que no renegaba, solían agregar otra cosa: Y me ayudas a tender y lavar la ropa. Claro, ¿por qué no?, pensaba. Luego había un ligero cambio en el tono en el que me pedían las cosas. Las primeras lo veían como algo que hacía porque me gustaba hacerlo, a partir de la primera cosa que piden el tono se vuelve más de orden o obligación que de petición.

Al principio poner límites puede ser incomodo sobre todo si no tienes un carácter confortativo

como es mi caso. Pero si tienes uno puede que tu trabajo sea dejar de enfrentarte tanto a la gente o poner límites más sanos y realistas.

Aprender a pedir las cosas

Una de las cosas que ha cambiado mi vida la aprendí de un pequeño libro reconocido mundialmente “Cómo hacer amigos e influir en las personas”. Esa cosa que revolucionó todo para mí es que en lugar de dar órdenes aprendiéramos a pedir las cosas con un “¿Podrías?”.

No entendí su verdadero poder hasta que me tocó trabajar en un hotel en Houston con dos supervisoras muy distintas y con estilos de liderazgo muy variados: Una dirigiendo desde la empatía, la otra desde la autoridad.

Berta era supervisora de toda el área de limpieza del hotel en el que trabajaba. A pesar de que no era la jefa directa, miraba que todo estuviera siempre en orden. Autoritaria y con un carácter muy pesado. A nadie le caía bien y siempre pedía las cosas con un “Necesito que”.

La señora Magaly era la gerente operativa. Cuando la mirabas te traía una paz que sólo tiene las mujeres mayores que ya han aprendido todos los secretos de los años. Tenía un estilo de liderazgo basado en la confianza y en dar cada vez más

responsabilidades a sus empleados. A todos les agradaba y cuando te pedía que hicieras algo siempre te decía “¿Podrías?”.

Sé lo que están pensando algunas personas: Pues si yo soy jefa o dueña lo tienen que hacer, no lo voy a pedir de favor. Pero ahí es cuando entra lo que en verdad es importante de este libro: Aprender a pedir para tener una mejor relación con nuestras necesidades.

Una verdad incómoda es que aunque las personas nos quieran o nos respeten, si les pedimos desde la necesidad no lo van a entender.

Tomemos un ejemplo sencillo: Quizás necesitas estar un tiempo a solas porque quieres aclarar la mente o sólo quieres tiempo para ti, porque disfrutas estar sola.

Si tomamos el primer modelo diríamos algo como:

“Necesito que me des espacio. Necesito estar sola”.

Eso, aunque sano porque estás expresando tus necesidades, le da mucho espacio a la otra persona a sentir mal al respecto. Podemos llegar a lastimar a la persona amada haciéndolo sentir que no es suficiente y el amor propio que surge al lastimar el de los demás nunca será sostenible.

En cambio si usamos otras palabras y decimos algo como:

“Me siento un poco abrumada, ¿Me podrías dar un poco de espacio?”

La petición es la misma pero las palabras son diferentes. Y ese tipo de lenguaje nos ayuda a poner límites sanos sin afectar el de los demás.

En la mayoría de los casos tendremos que poner límites con gente que nos importa: Amigos, familia o parejas sentimentales. En caso de terceros es poco probable que lleguen a transgredir nuestros límites y si lo hacen ya no estás bajo la obligación de tratarlos con empatía. Simplemente diles que se están pasando y si no están de acuerdo, vete de allí: Por eso son desconocidos.

Elegir nuestras batallas

Si algo disfruta nuestro ego más que crear enemigos es ganarles. Por eso algunas personas son adictas a discutir o a pelear cada que tienen la opción y a oportunidad de hacerlo.

No tiene nada de malo pelear por lo que consideramos verdaderamente importante. Es más, recomiendo ir hasta el final por lo que realmente valoramos. Pero ocurre que casi siempre nos rendimos muy fácil en lo que es vital porque no

tenemos energía. Esa energía la perdemos en mil pequeñas batallas sin sentido.

Una de las mujeres más importantes de mi vida en su tiempo peleaba por todo. No en el sentido bueno, pero encontraba que todos estaban equivocados, todo estaba mal y que todos eran sus enemigos. Si estabas en contra de ella o de sus ideas se metía en una batalla de argumentos en la cuál era casi imposible ganar.

Entre más vayas avanzando en tu viaje hacia el amor propio te irás dando cuenta que menos cosas te van a ofender y ya no tendrás la necesidad compulsiva de tener la razón porque si la tienes o no, no afecta en el valor que te das como persona.

Hay una frase de Neil deGrasse Tyson, famoso científico estadounidense que va así: “Uno de los retos más grandes de la vida es saber lo suficiente acerca de algo para saber que estás en lo correcto, pero no lo suficiente para saber que estás equivocado”.

Elige sabiamente tus batallas. Si es algo por lo que vale la pena luchar como el feminismo, un amigo, un trato injusto de algún tipo: Ve a toda velocidad. Pero si es para que un idiota o una señora en un grupo de compra/venta de Facebook cambie su opinión, entonces ¿para qué?

El amor propio también se trata de saber respetar nuestra energía.

Otra perspectiva de la autoestima

Nunca hay que llegar a confundir una autoestima alta con un ego elevado. La autoestima para mí es conocer nuestras fortalezas y debilidades y explotarlas y actuar a fin. Al igual que el concepto anterior: Hay que llegar a aceptar en qué somos buenos y en que no.

Pese a lo que la gente pueda llegar pensar: Estoy en contra de esta mentalidad de que si te esfuerzas puedes llegar a lograr “cualquier” cosa que te propongas. No porque sea negativo o no crea en la meritocracia, sino porque hay ciertas cosas que no podemos lograr por mucho que nos esforcemos.

Tengo una compañera de mi generación de la preparatoria que ha logrado hacer muchas cosas y alcanzar a llevarlas a un nivel relativo de éxito. Estuvo en tres o cuatro deportes y en todos ganó una medalla de oro en la universidad, participó y ganó muchos concursos de talento, fue promotora cultural en mi pueblo natal, se graduó con honores y actualmente tiene un buen trabajo. Si uno lo piensa ella es la definición de que podemos lograr todo lo que nos propongamos.

En cambio tengo otro amigo también de mi pueblo natal que se dedica al baile. Desde que lo conocí en la preparatoria siempre le gustó el baile y decidió dedicarse de lleno a él. A pesar de que estuvo algo de tiempo en concursos de porritas y ganó muchos, nunca fue su prioridad. Estudió una carrera técnica en la que no sobresalió mucho.

Capítulo 5

Aceptación extrema

Cada que me preguntan “¿Cómo podemos amarnos más a nosotros mismos?” me gusta cambiar la pregunta a “¿Cómo podemos aceptarnos más a nosotros mismos?”. Pero incluso antes de esa pregunta va otra más importante “¿Cómo podemos llegar a odiarnos menos?”.

La estructura de este libro tiene una razón de ser. Porque antes de amarnos primero hay que aceptarnos, y antes de aceptarnos tenemos que dejar de odiarnos. En el amor propio no hay espacio de odio o rencor para ciertas partes de nosotros.

Me gusta usar la analogía de un vaso de vidrio que somos nosotros. Un vaso lleno de agua negra, estancada. Esa agua estancada es toda la culpa, el rencor, nuestros sentimientos de que no somos suficientes y un ego afectado. Antes de llenarlo de amor propio primero hay que dejar ir todo lo que antes llenaba al recipiente. Uno pensaría que lo que sigue es ahora sí llenar el vaso con agua. Pero lo que sigue es limpiarlo y aceptar que ese vaso somos nosotros y siempre seremos nosotros. Podemos cambiar el contenido y el exterior de él pero nosotros siempre seremos el vaso. No lo podemos cambiar. De ahí la necesidad de aceptarlo.

Gratitud

Según Cicerón, «la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.»

Di con ella leyendo artículos alguna vez por internet. Lo que leí venía de muchas fuentes muy confiables y todo parecía apuntar hacia la misma cosa: En todos los estudios donde se practicaba la gratitud las personas solían reportar una mejorada sensación de felicidad y plenitud.

En ese entonces comencé a practicarla porque me hice una sencilla pregunta ¿Para qué hacemos todo lo que hacemos? La respuesta casi siempre es: Para ser felices. Eso significaba que en lugar de lograr metas muy grandes o trabajar en nosotros había una forma que podía potenciar eso de manera más sencilla: Practicando la gratitud.

La práctica más sencilla que se le da a los participantes es el de escribir en un diario, en su celular o la computadora: Tres cosas por las cuales se sintieron agradecidos ese día.

Con el tiempo los estudios llegaron a respuestas más específicas:

-En lugar de numerar muchas cosas es mejor numerar pocas con mucha profundidad.

-Hay que escribir cómo nos hace sentir lo que estamos agradeciendo.

-En lugar de hacerlo a diario es mejor hacerlo dos o tres veces por semana.

Debo serles sincero: Cuando comencé a escribir mi diario estaba un poco escéptico. Pensaba que eran estupideces de las sectas de coaching. A pesar de que soy partidario del amor propio y la espiritualidad, siempre fui algo escéptico al exceso de positivismo. Pero si algo tengo también es curiosidad así que comencé a hacerlo.

Escribía los domingos martes y viernes. Al principio lo hacía poco. Pero poco a poco las palabras de agradecimiento fueron siendo más descriptivas y mi cabeza buscaba formas más creativas de agradecer las pequeñas y grandes cosas.

Para que tengan una mayor guía les dejo la última entrada de gratitud que llegué a escribir:

-Me siento agradecido porque poco a poco voy sobrellevando mejor mi ansiedad en esta cuarentena. Me puse a limpiar toda la casa de pies a cabeza y luego pude avanzar a importantes proyectos que tenía sin sentirme abrumados por ellos.

-Estoy agradecido porque hoy leí más que ayer y recordé la hermosa sensación de sentarse a leer un libro sin ninguna otra razón más que ponerse a leer. No había nada que hacer más que meterme en el momento y disfrutar los personajes.

-Siento gratitud de saber que vivo en una casa donde vivo en un cuarto y tengo otro que sirve de oficina. Eso es algo que mucha personas no tienen y que elegí y logré con trabajo y dedicación.

No hay una forma correcta de hacer esto pero lo más importante es entender por qué lo hacemos. La gratitud hace que pasemos de un estado de escases a un estado de agradecimiento y aceptación. Esto es importante porque la aceptación extrema casi siempre suele venir de la gratitud.

El complicado balance entre aceptación y crecimiento

Cuando comencé a meditar con más regularidad y agradecer más las cosas, me entró un miedo terrible que experimentan todas las personas que empiezan a aceptar las cosas o a tener mucho amor propio: ¿Y si me estoy volviendo conformista?

Vivimos en un mundo donde la productividad y el desarrollo personal cada vez están más

recompensados. Tenemos que ser más y tener más y tenemos la sensación de que si no tenemos esas cosas o si no estamos creciendo no seremos felices.

No existe nada de malo con buscar el crecimiento, la riqueza, un cuerpo envidiable o la fama; lo que sí es contraproducente es sentir que necesitamos éstas cosas para llegar a aceptarnos a nosotros mismos.

Según Tony Robbins los humanos actuamos por dos razones: Recompensa y por miedo. Nos acercamos a las recompensas y buscamos lo más posible del miedo.

Esto lo tenemos arraigado desde hace miles de años y es la razón por la que estamos vivos. Nos alejamos del peligro y nos acercamos a las cosas que nos proveen cierta paz o estabilidad en nuestras vidas.

El problema es que el mundo no es el mismo que hace miles de años. Ahora las recompensas ya no son solamente comer y tener un techo y el miedo ya no es el ser devorado por depredadores.

El miedo actualmente tiene la forma de no encajar. Somos seres sociales que buscan encajar a toda costa y nuestra mente piensa que requiere lograr metas para ser aceptado.

Las personas que comienzan a hacer ejercicio porque odian su cuerpo o su peso casi siempre suelen tener éxito en su tarea. Muchas veces hay cierto trauma que ocasiona una obsesión por mejorar y, aunque se logre la meta, el miedo nos hará miserables en cada etapa del proceso hasta que se alcance la meta en cuestión.

El balance complicado consiste en cómo aceptar y amarnos a nosotros mismos para saber que somos perfectos, pero respetarnos lo suficiente para saber que podemos lograr y ser más.

Estás completa al cien por ciento, no hay nada qué hacer ni nada qué lograr. Ese es el amor propio y desde ese estado de plenitud y aceptación todo cambio en nuestro cuerpo, carrera o situación sucede con más facilidad porque está en sintonía con el todo.

Crece sin oponer resistencia

¿Cuándo ha sido la última vez que has visto a una nube o una ola imperfecta? Siempre saben qué hacer, tienen diferentes formas pero siempre logran su labor. La naturaleza tiene una forma perfecta de hacer las cosas sin oponer resistencia.

Debemos de crecer como aquellas flores amarillas que crecen en los pisos de concreto y en las paredes de las casas. Uno podría pensar que el concreto es

demasiado fuerte como para evitar que salgan éstas pequeñas amigas pero las plantas siempre consiguen la forma de florecer.

Tú también siempre encontrarás la forma de crecer.

No ves a la flor esforzarse para salir. Simplemente crece con el agua y los nutrientes que tiene a la mano. Le mueve por la vida porque eso se requiere de ella. No la ves quejarse porque ha crecido poco, porque sus pétalos son muy delgados o muy grandes, o que su altura no es la adecuada. Simplemente son.

Un río, por ejemplo, no se preocupa si va a llegar al mar: Siempre llega. Y en su camino va moldeando el mundo a su paso, no al revés. Esto lo logra con paciencia y aceptación. El río se sabe suficiente y actúa como tal.

El huracán y el río

En algunos casos la aceptación no es posible porque la situación vital no lo permite. Hay ocasiones donde nuestra vida o las personas a nuestro alrededor ya no pueden seguir allí y hay que cambiar las cosas de forma definitiva y contundente.

Así como el agua puede ser paciente como un río, también puede ser imparable y agresiva como un

huracán. No tienes por qué aceptar malos tratos ni una situación que te incomode o no te guste.

Se dice que los huracanes cuando vienen se llevan consigo los árboles que no tienen raíces fuertes y que limpian los ríos y los lagos llevándose toda lo inservible a su paso. Como sabrás, los huracanes suelen ser esporádicos y no muy comunes: Llegan en situaciones claves y cuando llegan no piden permiso ni perdón.

No puedes ser solamente tranquila y sumisa como un río porque siempre habrá gente abusiva y situaciones incómodas que acamparán a tus orillas. Como tampoco puedes estar siempre en modo huracán porque nada, absolutamente nada, logrará crecer en tus vientos huracanados.

La clave es aceptar las cosas y a nosotros en la medida de lo posible y entrar en modo huracán para limpiar nuestras vidas de tanto en tanto.

Capítulo 6

Autocuidado

Aún más sencillo que reparar es el mantener. Si tenemos un coche y nos olvidamos de darle el mantenimiento adecuado cada cierto tiempo, éste se descompondrá y tendremos que invertir tiempo en repararlo, así como quedarnos inmovilizados por un rato. Lo mismo pasa con el amor propio: De nada servirá hacer todos los pasos anteriores si no sabes cómo cuidarte una vez que estés emocionalmente sano.

El amor propio es un proceso eterno. No es algo que arreglas una vez y mágicamente a partir de ahí todo será maravilloso. Qué tanto mantienes ese estado dependerá de tu habilidad para entender tus necesidades emocionales, nutrirlas, y alejarte de todo aquello que te drena.

Nuestra obsesión por las personas tóxicas

Puede que hayan varias personas que compraron este libro esperando que hablara de este tema en particular. Podría decirles que una vez que tengas un amor propio sano, mágicamente comenzarás a alejarte de las personas tóxicas. Pero la verdad es que no, en muchos casos es hasta lo contrario.

En la vida espiritual existen ciertos seres llamados empatas y los sanadores. Éstos son personas con

una intuición y empatía superior a la normal y son buenos ayudando a las personas con sus problemas. La cosa es que casi siempre atraen narcisistas y gente rota de otra índole. A diferencia de lo que se cree la gente rota no atrae gente rota, la gente sana atrae a los sanos porque buscan lo que no tienen.

No todos somos empatas pero la regla aplica igual. Se comenzarán a acercar gente rota y gente sana por igual una vez que hayas sanado tus problemas de amor propio. El merecimiento te acercará a las sanas porque mereces alguien que esté dispuesto a dar lo que tu das, pero la empatía de haber estado en ese lugar te pedirá que te acerques a las personas dañadas.

De ahí nace la adicción a las personas toxicas: Buscamos ayudar y llevarnos el crédito de esa sanación. Nos guste o no, el instinto materno está arraigado en muchas mujeres. Es tu deber como mujer reconstruida aceptar que no es tu obligación ser madre si no quieres y no ser el centro de rehabilitación de cabrones rotos.

Tienes el poder de ayudar a las personas, pero no por eso debes de hacerlo.

Curar nuestras amistades

Jim Rohn decía que eres el promedio de las 5 personas que te rodean. Aunque él lo decía en una

terminología más aplicada a negocios/emprendimiento, no deja de ser verdad en todos los casos. El autocuidado muchas veces implica sacrificar ciertas cosas o tomar más de otras para tener más paz interior. En este caso tu autoestima está basada en promedio de las 5 personas que te rodean.

A diferencia de las relaciones, las amistades si sabemos balancearlas bien no exigen mucho en su proceso de sanación. Y eso es porque una persona rota exige mucho cuando estamos en una relación con ella, pero nuestros amigos y amigas con problemas de autoestima o amor propio suelen acercarse a nosotros por consejos sin necesidad de querer hundirnos a su nivel.

Lo mejor que podemos hacer para nuestra autoestima es procurar a nuestros amigos para ayudarlos a crecer, ver que exista un ambiente donde todos se cuidan entre sí y que no tengas que ser tú la que siempre debe de ser fuerte por todos. Si es el caso: ¡Sal de ahí inmediatamente y consíguete otro grupo de amigos!

En ciertas ocasiones descubrirás que habrá ciertos grupos o ciertos miembros que ya no se llevan bien contigo. Eso es normal, significa que estás creciendo, y al crecer a veces a muchas personas

les quedas grandes. Entonces hay dos posibilidades: O tus amigos se inspiran por ti y deciden crecer y mejorar, o se sienten intimidados y quieren volver a bajarte a donde estabas antes.

Si te topas con éste último caso lo mejor es dejarlos ir. No te van a ayudar mucho en tu vida y lo único que harán es estropear todo el costoso crecimiento que has tenido. Al principio puede ser doloroso dejar ir a una amiga o amigo que lleva mucho tiempo contigo, pero la vida tiene formas muy curiosas de llenar los huecos que dejamos con algo mejor.

Si aun así tienes miedo de dejar ir alguna amistad porque sentirías que los estás abandonando, te contaré una historia de una maestra del budismo kadampa:

Dejar ir para dejar crecer

Cuando comencé a recoger los frutos de mi viaje espiritual y hacia el amor propio una de mis más grandes amigas se comenzó a acercar mucho a mí. Debo decir que al principio fue bello ver cómo contaba conmigo siempre que tenía problemas pero esto perdió su chiste cuando el problema que se repite suele ser el mismo. Era la típica historia de “corto y vuelvo con el toxico” una y otra vez. Creo que más de uno aquí tiene esa amiga que cada

semana corta con su novio y tenemos que aguantarla llorar y quejarse de la vida y del amor.

Intenté muchas veces darle consejos, hablar del desapego, tratar de ayudarlo con su amor propio, su merecimiento, para que pudiera dejarlo ir o que ambos trabajaran en una relación más consiente donde se cuidaran más al otro.

Fue cuando descubrí una verdad muy dura: Hay personas que sólo buscan consuelo, no soluciones. Son adictas al dolor y a sacarlo. Quitarles su dolor es como quitarles su identidad.

En ese entonces iba a clases del budismo Kadampa en la Ciudad de Monterrey. La maestra tenía una forma muy cómica de dar sus charlas, así como muy bonita. Una vez terminada la clase comencé a hablarle de mi problema.

-Maestra, sé que hablamos constantemente de la bondad amorosa y de cómo debemos luchar constantemente para eliminar el sufrimiento en nosotros y en otros seres pero ¿cómo saber cuándo es suficiente?

-¿Te cansaste de ayudar a alguien?

-No necesariamente... eso no sería compasivo.

-Es normal cansarnos, la bondad amorosa se trata de desearle a todos una vida libre de dolor y sufrimiento, no necesariamente actuar activamente en ese proceso. A veces con soltar la intención es suficiente.

-Pero no quiero dejarla sola.

-Ser bondadoso incluye también dejar ir. Dejar que las personas encaren sus propias situaciones y crezcan por sí mismos. Dejar ir para dejar crecer. De nada sirve actuar como madres protectoras con personas que siguen volviendo al peligro. Quizás al dejar ir estarías dejando que la persona descubra por su cuenta lo que debe descubrir.

Eso abrió mi mente y pensé en todas las veces que traté de solucionarles la vida a mis amigos, a mi pareja y a mi familia. Al hacer eso les estaba robando el poder de solucionarlo ellos mismos y por lo tanto, el crecimiento que debemos aprender de ello.

A veces pensamos que estamos siendo compasivos al estar siempre para las personas que queremos. Pero cuando el problema es recurrente llega un momento donde debemos dejarles un espacio para que ellos descubran sus propias palabras y soluciones.

Eso hacen los padres con sus hijos.

Eso deberíamos hacer como amigos. Saber cuándo ayudar y cuando dejar que las personas resuelvan sus propios problemas.

Aprender a cuidarnos

No todo es aburrido y no todo es eliminar cosas que nos hacen daño en el caso del amor propio. También hay cosas buenas como escoger cómo consentirnos y cuidarnos a nosotros mismos.

Entre más conoces gente y más vas viviendo aprenderás que diferentes cosas traen cuidado y plenitud a diferentes personas. Algunas personas sienten que el gimnasio y una dieta balanceada es la mejor manera de cuidarse a sí mismos, otros hacen yoga y meditan, algunos leen muchos libros a solas, otros salen con amigos cada fin de semana, hay quién pasea a sus mascotas dos veces al día con increíble disciplina y constancia.

¿A qué quiero llegar con todo esto? Que tú puedes elegir y experimentar qué actividades y hábitos te recargan y que éstos no tienen por qué ser necesariamente los de todos los demás.

Por ejemplo: Yo amo caminar, caminar solo. Cuando vivía en Ciudad de México me iba a recorrer a pie toda mi colonia a ver qué encontraba.

Mis pies siempre han sido mi medio preferido de transporte así como que mis mejores poemas salen de andar caminando por allí. Dawin, Nietzche y Aristóteles fueron conocidos por ser caminantes compulsivos y la ciencia ha encontrado que caminar da un boost a la creatividad.

Para mí caminar, meditar y leer son actividades que entre más hago mejor me siento conmigo mismo. Me recargan la energía que uno puede llegar a perder en el trabajo, lidiando con personas o simplemente por navegar por lo complicada que puede llegar a ser a veces la vida.

Todo esto lo descubrí al experimentar, he pasado por todo tipo de actividades y hobbies hasta que descubrí los adecuados para mí. En tu caso no deben de ser los míos y eso es lo bello: A cada quién lo nutren cosas distintas.

Escoge las tuyas y no te juzgues por lo que les funciona a otras. Hay muchas personas que intentan meditar y no es para ellas, otras que intentan ir al gimnasio y terminan odiándolo, gente que no quiere salir y gente que no le gusta leer.

¿Hay algo que si lo prácticas te trae felicidad y plenitud? Haz más de ello.

El poder de las mañanas

Llegué a esta idea por el libro *The Miracle Morning* de Hal Elrod.

Pero antes debo comentar por qué es importante.

Comencé a planear mis mañanas desde que me fui a Estados Unidos a trabajar. Entraba a trabajar a las 9am y siempre despertaba a las 8am con prisa y de mal humor, comía algo, tomaba un café y me iba al trabajo. Nunca fui de esas personas que podía despertarse temprano.

Un amigo del trabajo me miraba siempre con mi cara de muerto en vida así que decidió prestarme el libro. La premisa es simple: Debes usar la primera hora de tu día para hacer cosas que son importantes para ti y que te permitan comenzar el día de la mejor manera posible.

La premisa parecía simple así que comencé a aplicarla a mi propia manera. Despertaba, saltaba de la cama, me preparaba un café y comía una fruta. Luego hacía algo de ejercicio, meditaba, escribía un poema y me iba al trabajo, leyendo un libro en el trayecto. Cabe recalcar que no conducía.

Con el tiempo comencé a sentirme mejor en las mañanas. Me di cuenta que lo que normalmente llamamos “Días malos” son aquellos que empiezan

mal y se mantienen regular el resto del día. Pero si tú comienzas bien el día, aunque te pasen cosas malas después, tendrás el peso de comenzar bien tu día de ventaja.

De todas las cosas que he practicado la que me trae más paz en mi vida es la sencilla práctica de despertar con mi teléfono en modo avión. Parece sencilla pero tiene su razón de ser.

Al igual que la mayoría de las personas cuando despertaba lo primero que hacía era revisar mi teléfono. Puede parecer como algo inocente o normal pero descubrí que los pensamientos que tenemos en la mañana suelen ser los que nos acompañarán el resto del día.

Entonces me encontraba a merced de mi teléfono. A merced de lo que internet y el mundo me arrojaban. Comenzaba casi mis días con urgencia o apuro porque a la gente se le ocurren pedirnos cosas a altas horas de la noche. Y en la mañana te atacan multitud de correos, notificaciones y tareas que hacer.

Al poner mi teléfono en modo avión la primera hora del día le digo al mundo: Soy responsable de mis asuntos, pero lo haré a mi tiempo, no a los suyos.

Terapia

La terapia sirve de casos extremos a casos regulares. De hecho, recomiendo a todas las personas que si se lo pueden permitir acudan a ella. Lo que si estoy en contra es que se considere la única solución para una autoestima sana o un amplio conocimiento de nuestra mente.

En terapia estamos en contacto con alguien que estudió la mente y, si es buena la persona en cuestión, sabrá guiarnos por el complejo mapa de nuestras emociones. Pero los que tenemos que hacer el trabajo somos nosotros.

En mi caso tuve la ayuda y guía de una psicóloga y una terapeuta en mi viaje. Y pese a que fueron mi guía me recuerdan constantemente que ellas fueron solo el soporte, no la solución.

Si te lo puedes permitir no puedo más que recomendarlo ampliamente. Creo que tener la ayuda de un especialista es como entrar por una espesa niebla con un faro o una linterna: Puedes hacerlo solo, pero te tomará más tiempo.

Si por alguna razón no te lo puedes permitir: No te sientas mal. Los estoicos recomendaban la escritura de un diario para encontrarse a sí mismos. La filosofía, el ejercicio y las artes pueden servir para lo mismo si sabes cómo hacerlo.

Capítulo 7

La playa

Termino este libro con una práctica que es de creación personal. Ya hablamos por todos los pasos que considero que se deben seguir para tener un amor propio sano y esta técnica fue de creación propia.

Cómo di con ella fue un misterio. Primeramente estaba meditando y la gente que sabe de la meditación sabrá que se trata de vaciar la mente lo más posible. En lugar de tener una mente vacía, a mitad de la meditación terminé en una playa.

Pude sentir la arena en mis pies descalzos y la luz del atardecer del sol dándome en la cara. Me dispuse a caminar y me encontré a una joven muy activa acercándose a mí como dando vueltas de bailarina.

Procedí a saludarla y siguió dando vueltas a mí alrededor. Su energía era muy creativa así que no podía quedarse quieta ni un momento. Después de un momento se paró de cabeza y me dijo quién era.

-Soy tu mente, idiota-dijo, sin parar de moverse.

-¿Qué es este lugar?- pregunté.

-La playa.

-Claro, eso ayuda mucho –respondí sarcásticamente.

Al parecer estaba atrapado en una especie de versión pirata de La Cabaña. Donde mi mente y alguno que otro ser iban a enseñarme cosas que desconocía de mí mismo.

Conociendo al ego

Seguí caminando por esta extraña y pacífica playa donde al parecer iba a aprender más de mí mismo. Mente me seguía guiando y dando vueltas alrededor de mí:

-Te quiero presentar a alguien.

-Siempre y cuando no sea igual de molesta que tú, yo encantado.

-No, es más tranquilo. Así como tú.

Me encaminó por un acantilado de rocas donde el mar era más brusco y chocaba fuerte haciendo un ruido hermoso. Ese sonido me recordaba que hay cierta belleza en la violencia.

Allí arriba, sentado en la pose del loto, me encontré con un sujeto con traje de samurái. Todo en él denotaba una fuerza y un luto impresionante. No se inmutó con nuestra llegada a lo que mente prosiguió:

-Los dejo solos – dijo, a lo que regresó corriendo a la playa más abajo.

Yo seguía maravillado por la concentración de este sujeto. Tenía una armadura que de por sí debía ser muy incómoda de llevar y una katana muy hermosa consigo.

-Te estaba esperando –dijo con voz firme.

Reconocí su voz de inmediato: Era mi voz.

-¿Eres yo? –dije algo confundido.

-Soy lo que normalmente piensas que eres tú, pero no soy tú: Soy tu guardián. Me suelen llamar ego.

En ese momento mi viaje espiritual estaba empezado pero aún desconocía muchas cosas que ahora sé. Aquellos días pensaba que el ego era mi enemigo y que tenía que hacer lo posible para alejarme de él, que sólo estaba para molestar y para sabotarnos. Lo que estaba a punto de descubrir cambiaría todo.

-He leído de ti. ¿No se supone que eres malo?

-Soy una herramienta: Si me usas para bien, seré bueno; si me usas para mal, te terminaré destruyendo. ¿Hemos estado en ambos casos, no?

Recordé aquellos días donde el ego creó todo lo que fui. Muchas personas no lo saben pero casi todo lo que he logrado lo hice al principio por un asunto de ego.

Hay una historia que no cuento mucho porque se puede sacar de contexto pero que contaré aquí puesto que es un lugar un poco más íntimo. El día que conocí a Quetzal Noah había publicado mi pequeño Palabrera (el amarillo) y tenía apenas diez mil seguidores. Me invitó a su casa porque se iba a ir de mochilero por todo Latinoamérica.

Nos encontramos en el taller de su papá y, aunque llegué relativamente tarde para la hora que me había invitado, solo estábamos ellos dos. Hablamos durante una hora o dos de poesía, viajes, negocios, de todo un poco.

En ese entonces era un joven con ganas de comerme el mundo y le había comentado todos mis sueños. Fue cuando le comente un plan muy loco que tenía –y hasta la fecha sigo teniendo-.

-Oye, ¿no estaría chingón que tú, José de la Serna y yo hiciéramos una gira entre los tres?

Para mí era una idea extraordinaria porque todos teníamos diferentes cosas que aportar a la mesa. El estilo bohemio de Quetzal, el secretismo que

engloba a Serna y el valemadrismo –en ese entonces- de Cortés.

Quetzal solamente sonrió un poco incrédulo y dijo a quemarropa:

-No, para mí que estás muy verde todavía. Pero quizás en un futuro.

Eso me destruyó en su momento. Tenía sueños de volverme un gran autor y después de escuchar eso me prometí a mí mismo que una vez él regresara de sus vacaciones, yo tendría los mismos seguidores que tiene él –en ese entonces como cincuenta mil-.

Con el tiempo descubrí que no lo dijo en mal plan. Él quería verme crecer como autor y afortunadamente lo hice. Pero ahora que estoy más maduro comprendo de dónde vino su comentario.

Pero en aquél entonces mi ego lo sintió como un duro golpe a su valor y a todo lo que yo representaba. Los dos años siguientes pasé de diez mil a más de trescientos mil seguidores, todo para complacer a mi ego.

Uno podría pensar que eso es bueno y la verdad si lo es. Esa fue la faceta buena del asunto: Por medio del ego tuve un crecimiento tan impresionante que jamás hubiese tenido sin él.

La parte mala vino cuando, después de crecer, me volví arrogante y malagradecido. Tenía un pequeño harem de mujeres a las que me jactaba de tratar bien cuando solamente les daba lo mínimo que la responsabilidad afectiva me podría llegar a pedir.

Por asuntos del ego casi pierdo a mi mejor amiga dos veces al tener diferencias de opinión y por mi incapacidad de pedir perdón, perdí amistades por doquier, destruí la relación de trabajo/negocios que tenía con mi primo, perdí a dos mujeres maravillosas de mi vida así como que casi me vuelvo enemigo de medio gremio de poetas digitales.

Todo eso pasó como un rayo teniendo al extraño samurái con mi voz frente mío.

-Sí, hemos estado en ambos casos –completé.

-¿No crees que ambos fueron parte de lo que eres ahora? Piénsalo: Si no hubieran dudado de ti no hubieses puesto tanto trabajo y empeño en convertirte el gran autor que eres ahora. Quién sabe, puede que lo hayas logrado igual sin tanta presión de mi parte pero te hubiese costado más tiempo. En cuanto a las personas que perdiste: ¿No crees que estarían orgullosas de saber que ya eres otra persona?

En ese momento sólo sentía repulsión. Claro, había crecido mucho gracias a la ayuda del ego y sus deseos pero también había perdido gente importante. En ese momento cuando lo miraba sólo podía recordar que por su culpa perdí a las dos personas más importantes de mi vida.

-Aun así no te puedo perdonar por todo lo que me hiciste perder.

-Soy tu guardián: Te protejo del miedo. Si no le hubieses tenido miedo a que te ayudaran la reina aún seguiría contigo. Si no le hubieses tenido miedo al compromiso La pajarita aún seguiría aquí. Si no le hubieses tenido miedo a la crítica tu mejor amiga no se hubiese alejado de tu vida en dos veces. Tú tienes miedo, yo sólo te protejo de él.

-Yo no tengo miedo.

-El miedo es lo que más sientes y entre más lo sientas más grande seré yo. Entre más miedo sientas más enemigos crearás, entre más miedo tengas más pesada será tu espada. Entre más miedo acumules más pesará tu armadura.

Entre más hablaba más miedo sentía. Más miedo me daba ser yo. Tenía miedo de sentir, de existir en este mundo y estar yo solo para lograrlo.

-Sólo acepta que tienes miedo y todo estará bien – susurró.

-No puedo...-murmuré.

-Déjalo ir.

Finalmente me deje invadir por el miedo y comencé a llorar. Llorar de miedo, de dolor, de todas aquellas veces que no me di la posibilidad de ser frágil. Escuché algo caerse y cuando levanté la vista aquello que era mi ego ya no tenía armadura. Sólo tenía ropa blanca y aún llevaba la katana.

Me abrazó muy fuerte mientras me derretía en un río de lágrimas.

-Temer está bien, lo que no está bien es acumular el miedo. Cada que aceptas algo le quita el peso que tiene y con eso el miedo. Antes tenías le tenías miedo al miedo y luego comenzaste a temerte a mí, o lo que es lo mismo temerte a ti. Uno no puede vivir con tanto miedo.

Me sequé las lágrimas y me pude reconocer sin la armadura. El ego me entregó la katana que llevaba consigo, al parecer no se le había caído.

-Esta es tuya, es para que peles cuando haga falta pelear, para que construyas cuando haya que

construir, para que defiendas cuando haya que defender.

Me dio un abrazo y lo vi partir en el horizonte de vuelta a la playa. Sentí una fuerza detrás de mí y la chica curiosa que decía ser mi mente me miró de soslayo para luego agregar.

-Se suele hacer el duro pero por dentro es sólo un niño pequeño. Hablando de eso, hay alguien que quiero que conozcas antes de irte.

El niño

La extraña muchacha me guío hacia abajo en un rincón de la costa donde había una pequeña palapa. La palapa no tenía muchas cosas salvo que algunos vasos de vidrio y una garrafa de agua con hielos.

-¿Podrías servir dos vasos? –alcanzó a decir la chica.

-Claro- respondí, sirviendo dos vasos de agua con hielo- Ten.

-No son para mí, son para él.

-¿Quién? No veo a nadie.

Entonces sentí una presencia debajo de la mesa. Era un niño pequeño.

-Él –dijo la muchacha-. Los dejaré solos un momento.

El muchacho llevaba puesto el overol de mezclilla junto con una playera polo amarilla. Justo el conjunto que me gustaba usar cuando era niño. A pesar de que era un niño tenía entre siete u ocho años y podía hablar perfectamente.

-Hola- alcanzó a decir-. Tienes unos tatuajes muy bonitos.

- Oh, ¡gracias! –respondí- Ya llevo algunos años con ellos. Dime, ¿gustas un vaso de agua?

-Por aquí hace calor así que sí.

Antes de tomar el vaso con agua vi que llevaba un maletín muy grande y al parecer pesado consigo. Lo puso un rato en una silla que estaba al lado de él y comenzó a beber el agua.

-Y ¿Qué llevas allí? –pregunté con mucha curiosidad.

-No lo sé, no lo he abierto.

-¿Entonces por qué lo llevas contigo?

-Me imagino que alguna vez lo he de necesitar. Pero un montón por lo que creo que ha de ser importante.

-¿Puedo verlo?

-¡Claro!

Tomé el pesado maletín. Era de color negro y de forma cuadrada donde se guardaban las máquinas de escribir antiguas. Pesaba mucho, como suelen pesar las cosas que a veces no tienen un fin en específico. Traté de abrirlo pero tenía una contraseña numérica de tres dígitos.

-¿Tienes la contraseña?- le pregunté.

-No, no la tengo.

-¿Entonces llevas contigo un maletín que no sabes qué lleva adentro que tiene una clave que desconoces?

-Algo así.

Me confundí un poco con el niño así que traté de convencerlo de que se deshiciera de ella. Al fin y al cabo si algo no tenían ni mi versión actual ni mi versión infantil era llevar cosas que no necesitaran.

-A ver niño: ¿por qué llevarías contigo un maletín pesado que nadie te pidió cargar con algo dentro que no sabes qué es?

-Porque siento que debo cargarlo.

-¿Se siente bien?

-No, pesa mucho y me duele la espalda.

-¿Entonces por qué?

-Ellos quieren que la lleven.

-¿Quiénes?

-Todos... -dijo, cuando se le soltó una lágrima y comenzó a sollozar.

Lo abracé y lo envolví entre mis brazos. No recordaba que era yo pero la última palabra que dijo hizo que todo cobrara sentido. “Todos”. Todos siempre han querido que carguemos con su culpa. Eso era con lo que cargaba mi niño interior, no me había dado cuenta hasta entonces.

-No puedo jugar con ella, siempre que me quiero divertir o empiezo a ser feliz me acuerdo que está ahí y que tengo que cuidarla. Es horrible y no me gusta.

-No tienes por qué cargarla.

-¡No sé cómo dejar de hacerlo!

Sentí tanta empatía por mi niño interior. Era como si de pronto yo pudiera ser aquello que mi niño siempre pidió encontrar, alguien que lo tratara

como siempre lo mereció. Me armé de valor y le dije:

-No tienes por qué cargarla, yo la llevaré por ti.

De pronto le brillaron los ojos.

-¿Harías eso por mí?

-Por supuesto y no sólo eso. A partir de ahora yo cuidaré de ti. Veré que todas tus necesidades sean cumplidas y te prometo que jamás te haré sentir culpable por pedir lo que mereces o expresar lo que sientes.

-¿Lo prometes?

Nunca había visto a alguien con los ojos más brillantes, llenos de esperanza.

-Lo prometo, ven: Dame la mano.

Con la mano izquierda le tomé su pequeña mano y con la derecha cargué el maletín. Nos dirigimos a la playa a jugar un poco en el mar. Y ahí, donde el agua y la arena se encuentran, decidí sentarme. Aquel niño se puso a jugar con las olas y con la arena y sentí de pronto esa felicidad y entendimiento de la vida que sólo suelen tener los niños. Tomé por un momento el maletín y miré de nuevo los números para abrirla. Por mera intuición

o quizás por morbo quise intentar si el número 444 funcionaba. Lo hizo. Lo que encontré no me causó mucha sorpresa.

Estaba vacía.

Volviendo a la playa

Después de eso abrí los ojos y me sentía como una persona nueva. Fue como si hubiese tenido meses o años de crecimiento en unos cuantos minutos. Sentía que había pasado horas en esta playa cuando solamente habían pasado unos minutos.

Le comenté lo que viví tanto a mi psicóloga como a mi maestra espiritual y ambas se sorprendieron por lo acontecido. Le dieron diferentes nombres pero en algo estaban de acuerdo: Había dado con el fondo de muchas cosas.

Desde entonces de cuando en cuando vuelvo a esa playa. Me pongo los audífonos con el sonido de la costa y cuando regreso ahí están los tres: La mente como siempre curiosa, recordándome que debo de crear; el ego siempre duro pero listo para defenderse si lo atacan; y el niño, el dulce niño, siempre jugando en la playa.

Vuelvo aquí cuando hay trabajo por hacer y ellos me guían por dónde.

Siempre puedes volver a tu playa.

Siempre puedes volver hacia tu amor propio.