

La medida y la conciencia de ser

En realidad piensas que existen unos problemas que son tuyos, y les has dado mucha fuerza hasta sacar partido de ellos, éstos parecen tener una existencia real para ti, los alimentas con precaución y con preocupación cada día, piensas en ellos, y sientes que no desaparecen, los utilizas para comunicarte y atrapar la atención de los demás, es una manera errónea de darte cuenta de ti mismo.

Porque la realidad es que son solamente escenarios. Tu puedes tratar de vivirlo como una aventura que terminará, pero mientras dura te está poniendo a prueba. Si cambias el enfoque te verás a ti misma/o actuar a través del escenario. Yo he comprobado a lo largo de mi vida, en el servicio a los demás, que raras veces una situación de la que las personas se quejan sea algo insoportable. Cuando las personas pasan por experiencias insoportables, sacan fuerzas y no se quejan, están ocupados en el enfoque de la situación, y buscan las maneras de solucionarlo. Sale el si mismo, dotado de una sabiduría desconocida.

Porque cuando todavía tienes fuerzas para quejarte y dramatizar con los demás a costa del problema, estás sacando fuerza de ese papel para seguir dándote importancia, es decir te estás alimentando del problema. Cuando el problema es atroz, uno le planta cara porque en ello va la propia supervivencia. Y desde el lugar donde se ha creado el problema no hay solución para terminar con él.

En realidad no es el escenario el que te determina, sino tu manera de interpretar los personajes.

Por lo demás, las personas que están delante, te ayudarán según manifiestes tu enfoque. Si lo haces para llamar la atención, rara vez te darán una contestación sana. Si les dices que estás intentando entender lo que te pasa, puede que al menos te respeten un tiempo.

Existen maneras de plantarse ante la vida, una es el coraje y otra la valentía. Pero estas dos maneras no son lo mismo.

El coraje, es una actuación desde el inconsciente, actúan desde el instinto, la mayoría de las veces llevados por ideas abstractas de justicia o de otra índole, revolucionándonos contra algo que nos parece detestable, o lo que sea. Actuamos sin medir las consecuencias. He visto personas actuar con coraje, con muchos miedos por resolver en aspectos íntimos de su personalidad. Lo he visto demasiadas veces como para que me pase desapercibido. Generalmente a sus opiniones se suman las de otras muchas personas que buscan despotricar y no tienen coraje.

Miro muchas veces a personajes que tienen una función pública asumiendo retos amparados detrás de aparatos de partidos, o de ideas que sienten que tienen que defender a ultranza, o defendiendo siglas de firmas de las que no conocen ni uno solo de los accionistas, frente a todo y frente a todos, y desde su actitud corporal destilan un miedo inmenso a la vida, en su individualidad son personas que tienen negado su miedo en gran parte. Buscan crecer defendido asuntos en los que en el fondo no es va nada, y de esa manera si fracasan la pérdida es algo que pueden asumir. Se vuelven déspotas porque en ese juego no les va nada personal. En ese escenario tratan de obtener coraje.

El valor nace de enfrentar los desafíos personales y eso requiere conciencia de los propios límites.

La valentía es una actuación desde el presente, valoramos los pros y los contras y teniendo en cuenta la situación nos decidimos a abordarla, aún a sabiendas de que algo o todo puede salir mal.

“Aprendí que la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que conquista ese miedo” (Nelson Mandela).

Muchos de los retos que abordan personas con coraje y no con valentía, pueden traer malas consecuencias para un a gran mayoría. Y sin embargo son personas llevadas por su fe en ideas de cualquier índole, en dogmas o en aspectos de su personalidad que ignoran donde los han copiado, y que se suman a ellos buscando un tipo de atención que no les saciará. Si fracasan tendrán la posibilidad de echar las culpas a situaciones inesperadas.

Sin embargo, la valentía requiere una dosis de observación del escenario, de las circunstancias propias y ajenas y una predisposición resultado de haber valorado el posible fracaso.

“Para conseguir cualquier cosa, debes ser lo suficientemente valiente para fracasar”, (Kirk Douglas)

La experiencia, es la que nos puede dotar de sabiduría, y el arrojo nos llevará al sufrimiento de los propios actos, porque no estaremos nada preparados para asumir las consecuencias como un aprendizaje. Pero si el ego supiera de si mismo, no tendría sentido la evolución a través de la experiencia. Los egos se ponen de manifiesto de manera inequívoca en estas actuaciones, la persona aún sin saberlo por su actitud esta mostrando su desconocimiento.

“La valentía no es la ausencia de miedo, sino la fortaleza de seguir hacia adelante a pesar del miedo”. (Paulo Coelho).

Por eso alguien que se expone desde el valor, ha valorado (aquí tiene importancia la redundancia), las consecuencias de los propios actos.

Cuando trabajo con sofrología con las personas, los recuerdos que aparecen son situaciones inesperadas donde actuaron no se sabe desde donde, ni con que intención, pero que les trajeron consecuencias imprevisibles de las que no pudieron absorber enseñanza porque les bloquearon en sus resultados. Eso genera dolor y resentimiento. Es decir son situaciones de resentimiento que han estado cristalizadas tiempo, pero que han limitado sus actuaciones subsiguientes, que les han dado una medida de prudencia. Porque lo que da miedo es lo no resuelto, y lo tememos porque guardamos una herida que muchas veces ha hecho el coraje o la inconsciencia de uno mismo o del escenario.

Muchas de esas actuaciones trajeron consecuencias para los demás, y en esos casos atenazados por el resentimiento propio los demás no tuvieron importancia en su desmedida. Hay que abordar desde la terapia en muchos casos, el hecho de que no contaron con las consecuencias y eso ha podido dañar a otros.

El valor, por el contrario, dado que la persona que lo asume está observando la situación que tiene que abordar llevará una carga de consciencia que le hace tener en cuenta a los demás, y el escenario, contar con la fuerza de otros en ese espacio, y le prepara, no solo, para asumir el fracaso propio sino el de las demás personas que dependan de esa actuación.

Ni que decir tiene que necesitamos personas con valor. Y las hay, pero desde la cobardía de la mayoría se les está exterminando, se les quita la voz y la palabra, se ocultan sus actuaciones.

Un hombre valiente coopera, reconoce la fuerza o los límites de los demás y esta dispuesto a sumar en el medio de todos y con todos.

El arrojo tiene mucho de acto individual y la mayoría de las veces frente a los demás.

En el momento presente se necesita la valentía, porque como decía Mahatma Gandhi, la conciencia del propio

miedo y la trascendencia del mismo es el primer requisito para la espiritualidad, y los cobardes o los corajudos no pueden ser morales.

Los miedos no están para asustar y que no actúes, están para actuar y tomar conciencia de ellos, y que te des cuenta de que merece la pena trascenderlos. El coraje por el contrario, te lleva a no valorar tus propias fuerzas ni el estado de los demás, hará que las resultantes de tus actos no meditados, vuelvan cuando menos te lo esperas y puede que te encuentren más desvitalizado que cuando afrontaste el escenario la primera vez sin conciencia de ti y de los demás.

“Si tomamos la definición generalmente aceptada de la valentía como una cualidad que no conoce el miedo, nunca he visto a un hombre valiente. Todos los hombres están asustados. Cuanto más inteligentes son, más se asustan”. (George S. Patton)

Supongo que él lo sabía de primera mano, luchó codo con codo con personas que se enfrentaban a la muerte.

“Coraje es lo que se necesita para levantarse y hablar; valentía es lo que se necesita para sentarse y escuchar” (Winston Churchill).

Cuando vemos el diseño humano tenemos a los manifestadores, que en muchos casos actúan desde lo no resuelto de los demás y le ponen voz, es decir manifiestan desde fuerzas que desconocen les están llevando.

En definitiva, las personas valientes valoran los hechos y los corajudos se dejan llevar por opiniones que les vienen bien a una actitud que quieren poner en marcha a cualquier precio sin medir las consecuencias, les va algo en ello, sin duda, pero no saben qué.

“No puede haber valor a menos que estés asustado”. (Edward Vernon Rickenbacker)

Yo amo el poder del silencio de los valientes, cuando están calibrando los pros y los contras de una actuación, y tiendo a no valorar el coraje o trato de hacerlo en su justa medida.

Hoy en día todo el mundo expresa sus opiniones, por las redes, o donde sea, pero pocas veces las personas guardan silencio cuando deberíamos estar obstinadamente silenciosos tratando de pensar sobre lo que nos acontece a todos en el medio de este desbarajuste de desinformación.

Y cuando hablamos, todos a la vez, y soltamos improperios frente al mundo, hay alguien que lee nuestro descontento y lo usa contra nosotros de vuelta, intentando poner más desinformación que nos lleve al aturdimiento.

Por ello es muy fácil a los medios poner zanahorias y hacer que nos ocupemos de lo que no tiene importancia mientras nos ocultan como noticias de tercera los actos de coraje de los poderosos donde perdemos todo algo valioso como es el poder del silencio y la reflexión y que cuete con el hecho de que hay personas que les pueden estar observando.

De personas reflexivas se pueden obtener respuestas no esperadas, de personas corajudas, solo ruido, y desde ese ruido se benefician muchos que quieren tapar sus propios actos.