

Cómo enfrentar y resolver Problemas en el **Emprendimiento**

**Del Libro “Emprender es una forma de Vida. Desarrollo de la
Conciencia Emprendedora”**

Carlos Nava Condarco

Texto – 2018 Carlos Nava Condarco

Todos los derechos reservados

Y es que con los problemas se libran batallas, y si bien no siempre se ganan tampoco se emprenden para perder. El hombre curtido en la pelea extrae beneficios tanto de la victoria como de la derrota, pero juega a ganar.

“Emprender es una forma de Vida. Desarrollo de la Conciencia Emprendedora”

www.concienciaemprendedora.com

INDICE

PARTE I

Cómo enfrentar y resolver Problemas

(7 consideraciones importantes)

Capítulo 1

Si no hay Solución, ¡no hay Problema!

Capítulo 2

Cómo enfrentar los Problemas en Paz

Capítulo 3

Cómo enfrentar los problemas y extraerles Beneficio

Capítulo 4

¡Descanse y Avance! Así se resuelven los Problemas

Capítulo 5

El hombre tiene el tamaño de los problemas que enfrenta

Capítulo 6

Toda Crisis es SIEMPRE una Oportunidad

Capítulo 7

Cómo dominar el dinero y no ser dominado por el

PARTE II

Cómo encarar los Conflictos interpersonales

(2 reflexiones necesarias)

Capítulo 1

Cómo enfrentar las Relaciones Conflictivas por medio de la PAUSA

Capítulo 2

“El pequeño secreto para vivir en Paz”

PARTE III

¿Estrés?

(2 reflexiones a tomar en cuenta)

Capítulo 1

El Afán en el Trabajo y en la Vida

Capítulo 2

Estrés y Creatividad: la necesidad de “dejar de pensar” y ser más competitivo

PARTE I

Cómo enfrentar y resolver Problemas

(7 consideraciones importantes)

1.- Los únicos problemas irresolubles se inscriben en el imaginario de la gente.

2.- La respuesta a la adversidad es un dominio de la razón, no del corazón y menos del estómago.

3.- Existen formas concretas de extraer Beneficio de los problemas, más allá de la gravedad que tengan o de la contrariedad que ocasionen.

4.- Los problemas deben abordarse con el cuerpo descansado. En un cuerpo descansado el cerebro se esclarece y “reinicia”, formando nuevas asociaciones, alcanzando el nivel de creatividad que hace falta para encontrar soluciones.

5.- Los problemas miden el tamaño que tiene el hombre, la “madera” de la que está hecho, el carácter que posee para encarar la vida. Las tribulaciones, contrariedades y conflictos tamizan el género humano y lo dividen entre aquellos que salen fortalecidos y los que emergen débiles y vulnerables.

6.- Toda Crisis es siempre una Oportunidad. La historia de la humanidad es bitácora de logros, descubrimientos y victorias engendradas en momentos difíciles; registro de

hombres que destacan porque aceptan desafíos en situaciones complejas.

7.- La fórmula definitiva para el tratamiento del dinero es simple: el hombre es quien debe DOMINAR el dinero y no dar margen a lo contrario.

Capítulo 1

Si no hay Solución, ¿no hay Problema!

Una de las causas más importantes de angustia es la impotencia para resolver Problemas. Es una situación frustrante que altera el equilibrio emocional y “secuestra” progresivamente a las personas hasta convertirlas en rehenes de sus propias limitaciones.

Los problemas no resueltos impiden la atención eficiente de tareas, roban tiempo precioso y castigan procesos reflexivos. La concentración desaparece y el desenvolvimiento general se debilita. Esta situación torna vulnerables a las personas y los sumerge en incertidumbre. Problemas no resueltos constituyen puertas abiertas para más problemas.

La buena noticia es, sin embargo, alentadora: **¡todos los problemas tienen solución!**

Y tómese nota con cuidado, puesto que no se afirma que todos los problemas tengan UNA solución, más bien que todos TIENEN solución. La eficiencia en la resolución del Problema es más valiosa que la efectividad. Algunas soluciones pueden ofrecer mejores o peores resultados pero no existe estado irresoluto. La Calidad de la solución es otra cosa.

Se puede entender que hay respuestas que solo agravan el problema (remedios que resultan peores que la enfermedad), pero aún en estos casos queda demostrado que existen soluciones. Cualitativamente hay mucha diferencia en el hecho de entender que todos los problemas tienen solución (buena o mala) a suponer que existen problemas irresolubles. La primera situación involucra capacidad de acción, la segunda solo genera impotencia y frustración. Hay diferencia entre actuar mal y estar paralizado.

Los únicos problemas irresolubles se inscriben en el imaginario de la gente. El hombre tiene esa poderosa capacidad de visualizar el futuro, anticipar estados, calcular probabilidades, evaluar hipótesis. En un momento dado incluso **vive efectivamente** esas situaciones imaginarias, con un grado de realismo superior al natural.

El fenómeno del “¿y qué pasaría si....?” es posiblemente el mayor enemigo que tiene la paz mental.

Imaginar situaciones hasta el punto de “vivirlas” anticipa los problemas, y estos no tienen solución porque efectivamente NO EXISTEN.

Ahora bien, anticiparse a los problemas forma parte del trabajo que debe hacerse, pero “anticipar” el Problema es algo diferente. Un Problema no puede anticiparse: un Problema es o no es.

Toda confusión en esto resulta costosa. El hombre previsor es el que se anticipa a los problemas, no es el que anticipa la presencia de ellos. La gente que vive en el mundo del “¿y qué pasaría si...?” efectúa un ingreso voluntario al purgatorio: ése universo del “puede ser...”. Y es tanta la gente que vive así que obliga a conceptualizar ése universo de “posibilidades”, uno en el que SI hay problemas que no tienen solución y gente completamente paralizada.

Una forma de evitar que la vida en el universo del “¿y qué pasaría si...?” termine siendo destructiva es visualizar el futuro siempre en términos positivos. Esto no conduce a la Realidad (en los estrictos términos físicos), pero interpone condicionamientos favorables en la disposición y actitud de las personas. La opción de visualizar las cosas con lente positivo ¡no cuesta NADA! Es preferible pecar de optimismo y no alcanzar los resultados deseados, que hacer carne de conflictos imaginarios. La visualización en positivo produce energías positivas.

Otra manera de no anticipar problemas es activando la mecánica de “transitar cada día en su propia afán”. Es sólo el Momento Presente el que le está permitido vivir al hombre, solo en él tiene efectivamente dominio sobre sus actos e influencia sobre sus circunstancias. Por ello es lógico “abrir y cerrar” el día con el mismo determinismo con que la claridad lo inaugura por las mañanas y la penumbra lo clausura por las noches, otorgando a cada día sus propias cargas, nada menos, y sobretodo nada más. El programa termina al final de la jornada, el telón DEBE caer, porque a la vez la función DEBE continuar el día que sigue.

Finalmente el sueño es poderoso consejero. La solución de muchos problemas toma forma mientras se duerme, y es absurdo privarse de tamaña bendición especialmente al amparo de “problemas que no dejan dormir...”. La relación es inversa: los problemas no deben quitar el sueño, es más bien el buen sueño quien contribuye a su resolución. Por eso es necesario “abrir y cerrar” apropiadamente cada día; mientras está activo invertir lo mejor en cada acto, comprometiendo la esencia de lo que se es y lo que se puede, luego, llegada la última hora, desactivar todo.

Y para los que afirman que esto es vana simplificación de la realidad, facilismo, muestra de inocencia o ingenuidad, va planteada la siguiente pregunta: ¿qué se gana entendiendo las cosas de otra manera?, ¿dónde están aquellos que

conforman la galería de notables que resolvieron más problemas en tanto que no durmieron?, ¿quién entre los **preocupados**, sostiene el record de problemas resueltos?, ¿se le conoce fotografía reciente, certificado médico o testimonio familiar?

Desde tiempos inmemoriales está planteado el imperativo para que “no se ponga el sol sobre el enojo”, y aquí resulta útil hacer un paralelo: “que no se ponga el sol sobre los problemas”. Si el día estuvo bien aprovechado y el Problema no fue resuelto, mañana se verá. La indispensable Pausa no es herramienta de irresponsables o indiferentes, es arma poderosa en mano de inteligentes. Las personas “afanadas”, aquellas que a título de “responsables” viven al ritmo que les imponen sus problemas hubieran querido construir el canal de Panamá con picos y palas, y hasta el día de hoy seguirían trabajando. Las personas inteligentes resuelven sus problemas y conquistan metas sobre caminos asfaltados. En esta tarea no hay “atajos” efectivos.

El diccionario dice que Preocupación es: “intranquilidad, inquietud o temor que provoca alguna cosa”. Y sus sinónimos son: “desasosiego, intranquilidad, ansiedad, nerviosismo, inquietud, pesadumbre, malestar desazón, recelo, insomnio, angustia, manía, neurosis...”

Visualícese una persona “preocupada” tratando de resolver sus problemas en medio de inquietud, temor, malestar, desazón, angustia. ¡Es absurdo! Sin embargo la “sabiduría popular” pretende que se acepte que una persona “preocupada” es precisamente aquella que le está prestando más atención a la resolución de sus problemas, anticipándose y ganando tiempo (por eso mismo está “pre-ocupada”).

La preocupación en realidad no es antesala para la resolución de problemas, es más bien consecuencia de problemas mal resueltos. Nada se gana con preocupación. Es más, cuando se llega a ése estado la batalla ya tiene curso desfavorable.

Y es que con los problemas se libran batallas, y si bien no siempre se ganan tampoco se emprenden para perder. El hombre curtido en la pelea extrae beneficios tanto de la victoria como de la derrota, pero juega a ganar. El hombre preocupado ya ha sido derrotado antes de pelear, porque aun cuando llega a resolver sus problemas, ha perdido sosiego, tranquilidad y paz. Esto debilita el espíritu para siguientes confrontaciones.

Tampoco faltan quienes sugieren que el consejo de no prestar atención a problemas imaginarios es una “ingenuidad funcional”. Dicen que la vida no es una taza de leche y debe tomarse conciencia de la “cruda” realidad con los pies sobre la tierra. A ellos corresponde responderles que si bien es razonable “tener los pies

sobre la tierra”, nada obliga al hombre inteligente a tener la cabeza a la altura de los pies.

Todo versa sobre la Calidad de Vida que se desee tener en el breve suspiro de tiempo que la existencia otorga, sobre esto debe construirse el paradigma. Comprender, en ése sentido, que **todos los problemas tienen solución** ayuda mucho, y racionalizarlo contribuye a la Paz del alma.

No hay margen de error al afirmar que **SI NO HAY SOLUCION, ¡NO HAY PROBLEMA!**

Es bueno recordar esto cada día, porque aumenta la Fe en la victoria. Y bien ha sido dicho por una sabiduría superior que la Fe mueve montañas.

Capítulo 2

Cómo enfrentar los Problemas en Paz

La capacidad de enfrentar los problemas en Paz no solo define la calidad de los resultados que pueden obtenerse, también el estado físico y emocional con el que se emerge para atender futuras contrariedades.

En relación a la productividad general de las personas es importante definir cuándo se enfrenta un Problema genuino (al menos uno que justifique actuar) y cuando no, puesto que muchas veces es el propio individuo quien incrementa el inventario de sus problemas sin necesidad. La mente y el cuerpo se condicionan cuando perciben la amenaza de un Problema, reaccionan enfocándose en él y quitan atención a otras cosas de la vida cotidiana. Esto define la productividad en el cumplimiento de tareas y objetivos: más problemas, menos productividad; menor productividad, mayor probabilidad de futuros problemas.

Las personas deben ser honestas consigo mismas el momento de aceptar la existencia de un Problema que amerita tratamiento. Nada aprovecha el ejercicio ocioso de multiplicar el potencial que puede adquirir la adversidad. La dinámica natural de los problemas es compleja en sí misma y aumentarla sin necesidad es un error absurdo.

El síntoma de existencia de un Problema es la pérdida de Paz. Cuando una persona siente que ha perdido equilibrio básico en su tranquilidad interior, enfrenta un conflicto que merece atención. Gozar de un estado de relativa Paz es indispensable para la productividad y el bienestar general. Cuando un factor externo altera este equilibrio debe entenderse que surgió un Problema y es recomendable actuar sobre él.

Las personas se convierten en sus mayores enemigos cuando permiten que algo altere su estabilidad emocional sin justificación razonable. Los problemas “imaginarios”, las desventuras exageradas, la fatiga del “hipocondriaco espiritual” y todas las manifestaciones de tribulación que traen mucho humo y poco fuego, constituyen atentado imperdonable del hombre para consigo mismo.

La Paz interior es una red de contención frágil que tiene como sostén al propio individuo. Nadie está particularmente atento a socorrer a nadie, especialmente “porque hubiera perdido la Paz interna”. Cada quién es responsable de proteger su propio bienestar. Ahora bien, cuando uno mismo es quien atenta contra él resulta más absurdo suponer que el remedio llegue desde afuera.

El equilibrio emocional debe protegerse como pocas cosas en la vida, no puede sabotearse desde adentro y aún los propios embates externos deben ser de envergadura para que eventualmente se vea afectado.

La objetividad y la racionalidad deben prevalecer en la evaluación de un Problema, nunca las pasiones. El cuidado del bienestar emocional debe ser extremo e idealmente no admitirse NUNCA que algo tenga suficiente poder para ponerlo en riesgo. Una de las pocas cosas que no se le podrá quitar al hombre es la forma en que decida entender y asumir sus problemas: él y solo él define hacerlo desde el plano de la objetiva tranquilidad o desde el dominio de la angustia. Es un asunto suyo, completamente personal.

Ahora bien, en apoyo al abordaje de problemas desde el plano de una razonable tranquilidad, ayuda preguntarse lo siguiente: ¿qué beneficio especial se obtiene tratando un Problema con fatiga y angustia?, ¿qué se ahorra o que se evita?, ¿cuál es la ventaja? La respuesta es evidente aunque cueste hacerla trascender desde la lógica conceptual a la experiencia: la angustia nunca ayuda en la solución de un Problema, en realidad ninguna pasión lo hace, todas ellas solo otorgan mayor poder a la adversidad.

Desde la Lógica no es fácil entender por qué las personas enfrentan sus problemas afectando conscientemente su equilibrio emocional. En esencia es algo incoherente, pero en los hechos práctica universal. La mayoría altera su estado emocional cuando enfrenta problemas. Es una rutina perniciosa que se confunde con “normalidad”, hasta el punto que resulta extraño ver una persona “tranquila” cuando enfrenta la adversidad.

Sin embargo para entender las serias consecuencias de interpretar como “normal” el abordaje de la adversidad desde la angustia, vale la pena recordar lo siguiente:

El elemento motriz de la actividad humana se inscribe en su dimensión no-física, allí donde radica todo lo emocional, los impulsos y la voluntad. Lo físico y corpóreo sólo obedece comandos.

La estabilidad es producto de la gestión de todas esas variables emocionales en el centro mismo de la dimensión no-física, allí donde alcanzan equilibrio los elementos que generan productividad a la vez que sosiego y Paz. La estabilidad emocional es un centro de gravedad donde “orbitan” esos elementos en orden específico. Es un “baricentro” que perfecciona el equilibrio, un punto específico que explica el orden. Gracias a una inercia maravillosa este “baricentro” ajusta una variable cuando otra se descompone y mantiene el equilibrio general. El ser

humano apenas es consciente de la existencia de este precioso “giroscopio del alma”, ése del que depende el conjunto de su desenvolvimiento personal.

VARIABLES negativas que provengan del exterior y no sean manejadas de forma apropiada afectan este “baricentro” e impiden la consecuente “compensación”, con importante impacto en el bienestar y conducta de las personas.

La existencia o ausencia de “Paz” es una señal que emite la estructura emocional desde el centro mismo. La Paz es producto del estado en el que se encuentran las emociones motrices, por eso se convierte en una señal, en alerta inconfundible sobre el “estado interno”.

Los problemas, genuinos o “imaginarios”, activan esa señal, y ella no debe ignorarse nunca.

Para proteger la estabilidad emocional y su punto precioso de equilibrio, éstas son algunas recomendaciones:

1.- **NO ADMITIR**, en ningún caso, que la adversidad tenga poder suficiente para alterar seriamente el equilibrio emocional. El verbo específico es ése: Admitir. La adversidad puede ser grande y su energía poderosa, pero en la persona radica la potestad de admitir que tenga efectos profundos en el Ser. Una cosa es que el Problema efectivamente cause malestar pero otra admitir el daño y convertirlo en huésped de la estructura emocional.

Lo maravilloso es que cada persona tiene el derecho inalienable para franquear la entrada hacia lo profundo de sus emociones, nada ni nadie más lo tiene. Cada quién posee su llave y el “derecho de admisión”. Si se cancela el acceso a todo elemento perturbador, desde lo profundo del Ser emanará siempre una Paz interior que acompañe las circunstancias más complejas.

¿Es esto difícil?, sí. Pero es algo que depende **exclusivamente** de cada uno y allí radica su valor.

2.- Debe entenderse que la forma más inteligente de enfrentar y actuar sobre los problemas es con racionalidad, no con emotividad; con tranquilidad, no con angustia; con serenidad, no con apremio, y siempre con actitud positiva.

Y para que esta afirmación trascienda la comodidad de unas letras, basta hacerse honestamente estas preguntas: ¿Qué tanta ayuda proporciona la angustia en la solución de los problemas?, ¿cuánto tiempo ahorra la fatiga?, ¿qué persona “preocupada” tiene el record de problemas resueltos?

La respuesta a la adversidad es un dominio de la razón, no del corazón y menos del estómago. ¡Y ciertamente puede resolverse cualquier problema con Paz de espíritu!, es un asunto de elección y no determinismo.

3.- Para tener segura el área íntima de estabilidad emocional ayuda mucho establecer una segunda “red de protección”:

- Existen determinados MOMENTOS para tratar un problema y otros en los que no hay que hacerlo. Es necesario establecer una división física del tiempo. La solución de problemas es un trabajo: amerita esfuerzo, concentración y recursos. Pero de la misma forma que cualquier otra labor, demanda reposo y “desconexión”. En algún momento la atención debe desactivarse.

- La tensión que provoca el tratamiento del Problema DEBE exteriorizarse, debe fluir hacia afuera y no quedarse “encapsulada” en el interior. Cuando la tensión “explota” desde éste segundo círculo de protección, mantiene el equilibrio emocional básico y la Paz en su esencial dominio. Es un error “llevar la procesión por dentro”, el hombre no está hecho de piedra y acero; la frustración debe fluir hacia afuera. En esto funciona bien la actividad física, el diálogo con otras personas, la oración, la meditación, los pasatiempos. Cada quien con su propio catalizador.

- El entendimiento y tratamiento del problema debe compartirse con otras personas. La ayuda es indispensable y no recurrir a ella es insensato. Si los problemas corresponden al ámbito profesional o laboral, deben ser enfrentados en equipo; una cosa es la responsabilidad sobre los resultados pero otra la tarea compartida. Los grandes líderes comprometen a los demás en la solución de los conflictos, se apoyan en ellos y extraen energía del esfuerzo colectivo; las actitudes quijotescas no son efectivas. Si los problemas son personales debe activarse el círculo íntimo de relaciones para compartir el esfuerzo. Ahora bien, no se trata de compartir la “preocupación” sino de alcanzar puntos sinérgicos que simplifiquen y alivien la presión que impone el contratiempo. Muchas personas calculan que hacen bien a todos evitándoles la pena de compartir problemas y dificultades; tensan la espalda y cargan solos el peso. Tarde se dan cuenta que no existe peor amigo o familiar que aquel que ha perdido Paz interior y carece, a veces irremediablemente, de equilibrio emocional y salud física. En el ineludible mundo de las tribulaciones, la máxima que guía las relaciones es “hoy por ti, mañana por mí”, ¿en qué otro sentido puede entenderse la amistad o el amor de las personas?

- Uno de los mecanismos más importantes de protección ante la adversidad es considerar SIEMPRE que todo Problema es, en realidad, una Oportunidad,

que a todo contratiempo se le puede extraer provecho, que todo conflicto presenta la posibilidad de crecer, de fortalecerse, que no hay maestro más sabio que la dificultad. Entender que sin prueba no hay victoria constituye garantía sólida de Paz e incluso de regocijo. Los problemas son también como esos perros que ladraban ante el paso del Quijote: “ladran los perros Sancho, señal que avanzamos...” La victoria es más sencilla para los Veteranos, aquellos que han probado su valor en cien batallas.

- En medio del conflicto, en los momentos más duros de la tormenta, cuando menguan las fuerzas y la frustración parece conclusión lógica, bueno es entender que la vida convoca a todos pero recibe pocos en el círculo de los que prevalecen sobre la adversidad. Pocas cabezas se coronan, muy pocos reciben laurel. Esta no es una justa que premie la competencia, ésta justa solo admite ganadores.

- Por último, bueno es resaltar el Amor que uno siente por sí mismo, el valor que se otorga. En ésta proporción debe cuidarse la Paz interior, el equilibrio interno. Si bien existen personas bendecidas por el Amor de otros, protegidas por el cariño de los demás, nadie tiene la capacidad suficiente para vivir por uno, para sentir por uno. **La vida es un desafío estrictamente personal.** Si uno no se ama a sí mismo, tampoco puede amar a los demás, si no cuida de sí mismo, no puede tomar cuidado de los demás, si no tiene pena por sí mismo, nadie más se la tendrá. La existencia es un acto de respeto permanente a uno mismo, en ello radica el valor de un hombre íntegro.

Capítulo 3

Cómo enfrentar los problemas y extraerles Beneficio

Las contrariedades que se presentan en la vida tienen características que es necesario comprender. Así se facilita la tarea de encararlas y resolverlas.

La naturaleza de los conflictos no es caótica: tiene una estructura, responde a una mecánica, presenta un estado y un sistema interdependiente con su entorno. Se puede conocer su dinámica de la misma manera que cualquier otro fenómeno, es posible entender cómo se forman, cómo se desenvuelven y qué daños pueden provocar. Son predecibles y dan margen a la anticipación.

Conocer la naturaleza de los problemas produce sustanciales réditos, puesto que en ello está comprometida la calidad de vida de las personas y su realización.

En primer lugar, es importante diferenciar los problemas en sí mismos de sus causas y efectos.

La identificación apropiada de las causas constituye el factor principal para encontrar la solución del problema. La identificación y el tratamiento de los efectos determinan si la solución puede llevarse a cabo. Considerar esta relación causal permite ser eficiente en la resolución de conflictos.

Es un error entender el Problema como una entidad indivisible y observarlo con visión holística, sin embargo la inevitable carga emocional que genera conduce a este yerro e impide visualizar la relación causal.

Lo primero que provoca la aparición del Problema es una reacción. Los pensamientos y acciones se sitúan de inmediato en los efectos de la relación causal.

Habitualmente la reacción tiene alto contenido emotivo y dificulta la comprensión integral del Problema y su solución. Tarde se inicia el acercamiento reflexivo y más tarde aún el proceso de identificar y evaluar las **causas**.

Cuando llega el momento de **Resolver el Problema**, la dificultad de la tarea queda relacionada con el carácter de las primeras reacciones y con el grado de entendimiento obtenido de las causas. En la mayoría de los casos la reacción inicial ayuda poco o concluye por aumentar los efectos negativos.

Interactuar de esta manera con los problemas no genera provecho, especialmente en el perfeccionamiento de algo inherente a su naturaleza: el hecho que cada uno de ellos representa una Oportunidad.

Los problemas son SIEMPRE potenciales oportunidades, más allá de la gravedad que tengan o la contrariedad que ocasionen.

Emerger victorioso de un problema cambia el estado de una persona: la hace crecer, la fortalece, aumenta su experiencia y capacidad de enfrentar futuras adversidades.

Lo fundamental es Controlar las reacciones iniciales. Cuando el problema emerge ya nada puede hacerse al respecto, pero existe plena capacidad de modelar las reacciones, sobre ellas se puede y debe ejercer control.

Las reacciones ante el Problema deben estar desprovistas, en la mayor medida posible, de carga emocional.

Las emociones son el combustible que los problemas precisan para tomar cuerpo y crecer. Las reacciones serenas son las que moderan los efectos negativos. El Problema en sí es sólo un conjunto de hechos completamente neutro; son las personas quienes le insuflan vida y convierten en fenómeno activo y dominante. Entonces el Problema crece, muta y se vuelve ingobernable.

Controlar las reacciones no es tarea fácil y en ello se juega algo que diferencia a la mayoría de los pocos que salen airoso de la contrariedad. Para superar beneficiosamente el conflicto es indispensable reprimir el estado emocional y activar la racionalidad.

La primera reacción ante el Problema debe ser una larga pausa. No hacer y no decir nada: desactivar los circuitos nerviosos. Luego debe activarse la razón y enfocarla en el análisis y evaluación de los hechos. En esta tarea es recomendable tomar todo el tiempo posible, **el factor temporal debe jugar siempre a favor de la solución y no del Problema.**

A partir del acercamiento Racional, la cabeza sustituye al estómago en el establecimiento de una *primera respuesta*. Ésta debe ser sólo eso: una aproximación a la solución, un acto de “acotar el terreno” en el que se desenvuelven los hechos, un esfuerzo para evitar que el Problema tome mayor proporción. Esta primera respuesta es una aplicación de “paños fríos” a la situación. La persona entrenada para encarar problemas con ventaja desarrolla mucha habilidad en esto. Un “pañó frío” fundamental es la serenidad, esto ayuda para contar con el apoyo de otras personas. Otro es la comunicación activa con

aquellos que puedan verse involucrados en la solución del problema, informando los hechos y evitando acciones que incrementen el conflicto.

La *primera respuesta* tiene mucho que ver con ordenar la situación y evitar el caos.

La Solución de fondo surge como producto de un análisis exhaustivo de las Causas. En esto el tiempo debe ser aliado. Esta es una etapa de trabajo completamente racional, el cerebro define las pautas conceptuales y las acciones a seguir. De aquí deben surgir las respuestas importantes, medidas que resuelvan la problemática y establezcan fundamentos para que los hechos no se vuelvan a repetir. **La Solución no solo debe resolver el Problema, tiene que superarlo hasta un punto en que el estado final exceda en calidad y beneficio el estado original.**

Gran parte de la gente no sale victoriosa de su relación con las adversidades, otro grupo menor las resuelve con dificultad, pero son pocos quienes consiguen emerger de los problemas en un estado mejor del que tuvieron a su inicio.

Dos cosas adicionales que deben hacerse:

1.- Un inventario del Problema. Esto enriquece la experiencia y permite desarrollar prevenciones.

2.- **¿Qué Oportunidad se puede identificar como producto del Problema?** La respuesta a esto es puro crecimiento. En este punto los problemas se transforman en condición favorable y consuman la paradoja. En la respuesta a ésta pregunta se sella la victoria y queda demostrado que se forma parte de ése grupo reducido de hombres que en situaciones favorables o adversas solo extrae de la vida lo mejor que ella ofrece.

Las palabras que siguen resumen bien la experiencia positiva que puede alcanzarse en la relación con los problemas, especialmente como consecuencia de conocer su dinámica y aceptar su inevitable presencia:

Al final de esta historia que no ha concluido, después de un largo camino lleno de sinuosidades, cuevas empinadas, descensos vertiginosos, hermosas visiones rodeadas de luz e imágenes ocultas por impenetrable oscuridad, la vida me ha permitido descubrir una amistad como ninguna: la amistad con los Problemas. Esta amistad se basa en lo elemental, se fundamenta en una relación sencilla. Y como todo lo simple es grandioso y conmovedor.

La base de esta Amistad es la siguiente: ¡Nada en la vida me ha hecho CRECER tanto como mi constante interacción con los problemas! Ningún

maestro ha sido más sabio, nadie me ha brindado más oportunidades, ningún consejo ha sido menos egoísta, nada ha resultado más estimulante. Mi relación con los Problemas ha permitido que descubra la esencia del Amor: amor para conmigo mismo por la capacidad inagotable que se tiene para superar dificultades, amor para los otros a quienes se tiene que recurrir para vencer la adversidad y a quienes debe protegerse; y sobretodo amor con la Vida, que sin cansancio demuestra que tras toda noche oscura y fría siempre sale el Sol.

Capítulo 4

¡Descanse y Avance! Así se resuelven los Problemas

Los Problemas están compuestos por complejos elementos insertos en el espacio y el tiempo; sus relaciones causales son intrincadas y su dinámica alcanza efectos nocivos en el estado emocional de las personas. Y dado que la única forma eficiente de interactuar con ellos radica en abordarlos desde la racionalidad, el estado mental y físico de las personas es muy importante.

El aspecto mental se trata siempre con mayor atención que la dimensión física cuando se hace referencia a Problemas, son extensos los métodos, técnicas y recomendaciones. Se presume que la respuesta a las dificultades es principalmente producto de procesos mentales y por ello se enfatiza aquello que ayude a entenderlos e interpretarlos.

Sin embargo, al no abordarse el factor físico con la misma atención se ignora que el hombre es una entidad física y mental indivisible. Las dos dimensiones se condicionan mutuamente y no pueden entenderse por separado. La salud mental no solo depende del bienestar físico, es por sobretodo un producto de éste. En realidad la dependencia del estado mental con respecto al estado físico es más determinante que la relación inversa; son menores los casos de quienes alcanzan un nivel de fortaleza mental que condiciona el estado físico que aquellos que tienen su rendimiento mental afectado por condiciones físicas.

Ahora bien, las condiciones físicas no deben ser entendidas solamente desde el ámbito de la enfermedad, de la misma forma que el entendimiento de las condiciones mentales no transita por la existencia de salud mental. Estas aproximaciones no ayudan en el análisis fino. Las condiciones físicas están asociadas al agotamiento y estado del cuerpo en general.

La mente precisa ciertas condiciones para desenvolverse apropiadamente. El medio ambiente en el que se llevan a cabo los procesos mentales es importante para los resultados, mucho más si estos se encuentran vinculados a la solución de un problema y no solo al ejercicio creativo (aunque la propia creatividad esté relacionada con la resolución de problemas). Para entender esto basta imaginarse situaciones como las siguientes: ¿qué nivel de productividad en la evaluación de un problema puede alcanzar quién se encuentra al cuidado de un grupo de niños en un jardín de infantes?, o ¿qué nivel de enfoque alcanza el piloto de un avión (dígase para resolver un problema financiero personal, por ejemplo), mientras comanda su nave con 200 pasajeros? Las condiciones físicas relacionadas con el

ambiente privan de enfoque para el abordaje de un problema. Por otra parte, ¿qué tan eficientes pueden ser estas mismas personas inmediatamente después de concluir sus labores? Hay un factor de desgaste que también influye. ¡Lo físico condiciona lo mental!

El esfuerzo mental para abordar los problemas se aplica en dos etapas distintas:

- a) Análisis del Problema.
- b) Identificación de Soluciones.

Los factores que hacen a un problema ameritan tratamiento profundo e individualizado, esto demanda **enfoque**. La solución por otra parte, emerge de la habilidad de sintetizar y conciliar conexiones entre aspectos que parecen dispares entre sí, y para ello hace falta **lucidez e inspiración**.

El ambiente en el que la persona se encuentre y el nivel de fatiga que tenga, determinan el enfoque. El grado de distensión y tranquilidad definen la capacidad de conectar todos los elementos y alcanzar respuestas. El enfoque se alcanza trabajando sobre el problema con energía concentrada, la síntesis que lleva a la solución se alcanza, muchas veces, “alejándose” de la problemática.

Para enfocarse, el medio ambiente físico en el que se efectúe el trabajo importa, y mucho, pero es de igual significancia un cuerpo descansado y bien dispuesto. Si esto no existe, el nivel de energía no es apropiado para la tarea. Por eso es recomendable analizar los problemas independientemente de otra actividad y en ambientes que propicien la contemplación. De igual forma es importante elegir “el momento”, uno que no esté influido por demandas diferentes y no produzca disipación. En tanto mayor la dificultad, más necesaria la recomendación.

Cada quien conoce “lugares y momentos” apropiados para enfocarse en el análisis de un problema. Favorece que estos momentos y lugares sean ajenos a la rutina y responsabilidad cotidiana. Existirá quien prefiera un jardín a la luz de las lámparas y otro las graderías de un estadio lleno de gente.

La fatiga no es buena consejera. Mientras más se piense que la interacción con los problemas responde al oficio intenso, mayor es la posibilidad de equívoco e ineficiencia. **La fatiga es aliada íntima de la problemática**, se nutre de aquella.

Los problemas deben abordarse con el cuerpo descansado.

Por otra parte, la habilidad de sintetizar la conexión entre todas las variables de un problema y su solución, se fortalece cuando la persona no está pendiente del dilema. Las probabilidades de esos momentos de “Eureka” aumentan fuera del análisis de la problemática, cuando la mente no está concentrada en el tema y se encuentra más lúcida. Es conocida la anécdota de Arquímedes que entiende el desplazamiento del volumen de agua mientras se encuentra en una bañera y establece el principio del “empuje hidrostático”, o las siestas vespertinas de Einstein. La presión que imponen las dificultades no es propicia para “combinar” reflexiones en nuevas y diversas formas, lo que de hecho compone la creatividad.

En un cuerpo descansado el cerebro se activa para esclarecerse y se “reinicia” formando nuevas conexiones y asociaciones, alcanzando así el nivel de creatividad que hace falta para encontrar soluciones. Estas “respuestas” llegan de forma repentina y pocas veces se ajustan a las expectativas de la búsqueda. Es más, precisamente la “programación” equivocada de ésta búsqueda es causa que la solución se distancie del problema. Es usual que una mente saturada termine por encontrar un problema adicional para cada solución, porque precisamente eso efectúa el “análisis”: distingue y separa las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios, sus elementos.

La solución es habitualmente simple, y curiosamente más simple mientras más complejo es el propio problema. Esta sencillez se oscurece por la presión mental del análisis interminable y la falta de sosiego.

Cuando el cuerpo descansa, el cerebro descansa... y hace su trabajo.

Las personas que desempeñan oficios en los que se interactúa de forma permanente con conflictos deben administrar bien las pausas. Para que el enfoque sea efectivo no puede prolongarse por periodos largos de tiempo. La dicotomía de los estados Activo e Inactivo tiene que respetarse. Cuando el cuerpo y el cerebro estén “activos”, todo empeño se justifica (el ambiente en el que se lo haga ayuda mucho, de todas formas); pero cuando se pase al estado “inactivo” debe pararse todo con el mismo empeño. Es habitual que la pausa se produzca en términos físicos pero no siempre involucre la parte mental, por ello los problemas acompañan a las personas donde van y afectan su calidad de vida.

La dificultad de respetar el estado de “inactividad” está explicada por la percepción equivocada de “lo urgente”. Cuando se interpreta un problema como “grave” las personas lo entienden como imperativo y no asimilan que la “inactividad” pueda representar camino efectivo para la solución; por el contrario, se asocia “inactividad” a descuido e irresponsabilidad. Esto es producto del desconocimiento de las mecánicas de trabajo que tiene el cerebro, porque éste

precisamente “comienza” su trabajo cuando las personas dan por concluido el suyo.

Si de problemas se trata, la pausa en las tareas habituales debe efectuarse con rigurosidad. Pausa completa: cuerpo y mente. Esta es la señal que el cerebro toma como “inicio de trabajo”.

La explicación de la mayoría de problemas no resueltos se encuentra en la administración de ambientes, cortes y pausas en el abordaje reflexivo. Esta gestión no es sencilla, de la misma forma que no es fácil para un soldado cumplir sus tareas haciendo abstracción del estruendo de los proyectiles. No solo se requiere habilidad, también carácter. En tanto que un problema no está resuelto agobia, confunde, angustia, y en medio de ello programar pausas, cortes, abstracciones y descansos no es fácil. Hace falta temple, confianza en uno mismo y conocimiento de las dinámicas que soportan los conflictos. Mientras que el mundo llama a esto actuar con “cabeza fría”, para el entendido se trata de “resolver problemas como corresponde”.

Winston Churchill, que fue de las personas que más problemas tuvo que enfrentar y resolver, despachaba el trabajo matutino desde su cama y con un buen desayuno. Ése era el entorno físico que lo favorecía y el descanso que privilegiaba. Es posible que la genialidad de Churchill esté en debate pero no su carácter y dominio de los métodos de gobierno. Por otra parte Napoleón, aquel que se reconoce como un genio, tomaba descansos pequeños a la grupa de su caballo y allí emergían sus decisiones. Al primero el método lo ayudó en la consecución última de resultados exitosos y al segundo el genio no le pudo evitar la derrota final.

La resolución de problemas no tiene nada que ver con el genio y todo con el conocimiento, método y disciplina.

Todo esto no es un llamado a laxitud. Esa es una consideración que sale de contexto. Personas laxas no solo están inhabilitadas para enfrentar problemas con efectividad, más bien son en sí mismas un problema.

Estas orientaciones están dirigidas al luchador, al viajero impenitente de los caminos que llevan a la victoria, ése hombre fatigado que se desespera por proseguir en medio de lucha dura contra adversidades. A él se le hace destinatario de la máxima que existe para resolver los problemas más grandes: **detenerse, para avanzar.**

Capítulo 5

El hombre tiene el tamaño de los problemas que enfrenta

Los problemas miden el tamaño que tiene el hombre, la “madera” de la que está hecho, el carácter que posee para encarar la vida.

Las tribulaciones, contrariedades y conflictos, tamizan el género humano y lo dividen entre aquellos que salen fortalecidos del proceso y quienes no pueden hacerlo o emergen débiles y vulnerables. A veces los problemas no tienen la solución que se busca o los resultados son adversos, pero aún de estos casos el hombre de carácter emerge victorioso, porque aprende, porque no desmaya, porque crece.

La vida no es benigna, no tiene por qué serlo, los hombres son criaturas pequeñas ante la magnitud de los fenómenos naturales y sociales. La historia de la humanidad es una crónica de sacrificios y batallas duras contra la adversidad. Lo fue siempre y lo será hasta el final. El hombre ha tenido que arrancarle al destino cada cosa que tiene, cada beneficio, cada privilegio; lo ha hecho con sufrimiento y a fuerza de honrar el precio que le ha sido demandado. El hombre es un sobreviviente, ése es su mérito principal.

Ante los problemas, ante la adversidad, el objetivo primario es precisamente ése: sobrevivir, salir íntegro. Esto ya permite participar de la próxima contienda y otorga crédito para vencer. Salir en pié de la prueba es el imperativo fundamental y **no rendirse es la primera y más importante victoria.**

Lastimosamente son más los casos que el imperativo no se cumple y muchas las personas que bajan los brazos y salen derrotadas. Cada caída quita un puñado de plumas y daña ésas alas que sostienen el ánimo y la entereza, cada caída las afecta hasta el punto que “no sirven para volar”. Luego se “camina” por la vida con mayor dificultad, apreciando todo desde la perspectiva de una criatura pequeña que siempre encuentra gigantes.

Por el contrario, es hermosa la visión de un ave que surca el cielo y lo ve todo desde arriba: libre, rodeada de claridad y paz. Desde las alturas todos los problemas se ven pequeños. Desde las alturas no solo se ve la dificultad, también se aprecia todo lo que la trasciende. Lo que el ave observa no deja de ser hermoso, aunque en medio de ello existan problemas y contrariedad.

A los seres humanos les ha sido otorgada la bendición de “volar”: de apreciar la vida desde arriba, de medir las cosas desde las alturas. Para hacerlo solo deben

cuidar sus alas, no rendirse ante la adversidad para no dañar el espíritu, que es aquel que remonta vuelo.

Ningún problema otorga el derecho de bajar los brazos. Así lo demuestra la hormiga cuando en su caminar por la habitación choca contra un zapato; ella rodea esa "montaña" o pasa por encima sin dudar. No le está reservado el privilegio de apreciar su entorno más allá de las estrechas paredes del recinto, pero un obstáculo, por inmenso que le resulte, no la detiene en su deseo de dominar sus circunstancias.

Cuánto más debe hacer el hombre, quién potencialmente tiene la capacidad de dominar incluso otros mundos.

Es bueno apreciar la enseñanza que dejan algunas personas: conmovedoras historias de victoria ante el infortunio, dramáticas oportunidades para celebrar la Vida. Personas a quienes el destino privó de algún miembro o facultad, personas que nacen y crecen en condiciones extremas de pobreza, víctimas de enfermedades que no se pueden curar. Cuesta imaginar el tamaño de la adversidad que viven en muchos casos desde la cuna: sin culpa y sin opción. Estos hermosos seres tienen exactamente el tamaño de los problemas que enfrentan y superan día a día: grandes entre los grandes. Son también un regalo para los demás, porque a la sombra de sus proezas solo se puede sentir agradecimiento con la Vida, humildad y sana vergüenza por la debilidad propia, por la queja omnipresente.

Dicen que la valentía no está representada por la ausencia de miedo sino por la capacidad de controlarlo y superar la prueba. Ése valor se precisa para no desmayar ante la adversidad, porque existe el derecho de sentir miedo, claro que sí, o al menos el sano temor que demuestra inteligencia; eso es parte del proceso de medirse a uno mismo. Sin embargo, valioso tiempo pierde aquel que se preocupa más por estar temeroso que por dar cara a sus miedos.

Muchos se rinden ante los problemas por temor, por miedo a sus consecuencias o la tarea necesaria para resolverlos, y así se convierten en víctimas del miedo y no del problema en sí mismo.

Se precisan buenas dosis de valor para superar temores y no rendirse ante la adversidad, pero éste coraje no emerge de cualquier motivación, su fuente debe estar estrechamente vinculada a los motivos mayores, a los objetivos de vida fundamentales y a los sentimientos más profundos que guían el destino. El coraje surge del amor del hombre hacia sus metas, el amor que lo relaciona con su familia y amigos, y sobre todo el amor que siente para consigo mismo. Cuando estas cosas se ponen en riesgo por causa de la adversidad, emerge la fuerza para

no rendirse. Así los problemas miden al hombre, porque ponen a prueba su Amor. Y cuando más grande éste, entonces mayor el coraje que lo mantiene firme, y más clara la visión para alcanzar soluciones.

El orgullo también es puesto a prueba en la adversidad, un sano y genuino orgullo por lo que se ha alcanzado en la vida, aquello que se quiere y se tiene en alto precio, eso que los guerreros griegos llamaban “la parcela conquistada a sangre y fuego”. Es un hecho que la vida no regala nada, todo se le debe arrebatar con esfuerzo, y nada puede resignarse sin sana pelea: firme como el derecho que la sustenta.

Desafortunadamente, a veces ésta pelea también debe sostenerse para demostrar a otros la calidad de madera con la que está hecho. En momentos de tribulación no todas las manos se tienden o son amigas, muchas se disponen, más bien, para dar el empujón final que precipita la caída; sabiamente dicen los ancianos que existe “un poco de todo” en la viña del Señor, y se pecaría de inocencia pensando que toda la gente solo desea el bien para los demás; ¡suele ser lo contrario! La envidia, el recelo, el rencor y el egoísmo habitan éste mundo desde siempre y estos agentes de la desventura se fortalecen de la debilidad ajena y se nutren con quienes capitulan.

Por último se debe estar preparado para encarar la adversidad en niveles importantes de soledad. Los problemas miden también la naturaleza del compromiso que las personas tienen entre sí, especialmente si son cercanas. Constituyen útil factor para calificar las relaciones. Pero a pesar que se cuente con la bendición de estar entre personas que brinden mucho apoyo, una importante cantidad de problemas tienen vivencia estrictamente personal. El escenario donde se llevan a cabo es como la cumbre fría de una montaña, aislada de todo; allí se siente la soledad aun cuando sean muchos brazos los que esperan abajo. Esta soledad solo se encara con fortaleza de espíritu, con todas las fibras de fe que se tenga en uno mismo. Fea compañera es la soledad, socia siempre dispuesta de la adversidad.

En todo caso y siempre, cuando la tribulación llega se necesita enfrentarla con firmeza, con cada quilate del Valor propio. En esas situaciones ayuda mucho esa poderosa afirmación que distingue a los hombres entre sí:

“Las estrellas brillan cuando el sol se oculta”.

Capítulo 6

Toda Crisis es SIEMPRE una Oportunidad

Toda Crisis es siempre una Oportunidad, más allá que la afirmación parezca una consigna de trabajo o un llamado motivacional. La historia de la humanidad es una bitácora de logros, descubrimientos y victorias engendradas en los momentos más difíciles; un registro de hombres que destacan precisamente porque aceptan desafíos en las situaciones más complejas.

Existen dos razones básicas por las que toda Crisis es una Oportunidad:

1) La Crisis reduce drásticamente el nivel de competencia.-

Bien se trate de un Negocio establecido, un Emprendimiento o una idea que busca encontrar espacio en el Mercado, las situaciones de Crisis (económica, social o política), reducen el número de participantes en la lid. Son menos los agentes económicos que consideran dinamizar actividades o poner en práctica iniciativas importantes. El nivel de la actividad competitiva se reduce proporcionalmente a la gravedad que “proyecta” la Crisis.

Un número más pequeño de agentes en el Mercado es condición Ideal para emprendimientos jóvenes y situación inmejorable para nuevas ideas o proyectos que desean lanzarse al ruedo.

Precisamente porque la Crisis provoca que todos sean más conservadores, las iniciativas agresivas inteligentes tienen mayores probabilidades de éxito. El hecho que todo se evalúe con cautela favorece a quién se anime a dar el paso. En “teoría” no existe mejor momento, y aunque lo teórico esté siempre sujeto a la crítica impasible del pragmatismo, en éste caso se cumple aquello que “no existe nada más práctico que una buena teoría”.

La Crisis no se encuentra compuesta sólo de hechos y situaciones, también de percepciones e interpretaciones. Muchas veces las percepciones provocan un sentimiento con respecto a la crisis mayor al que se fundamenta en los hechos, y las interpretaciones la contextualizan fuera de los márgenes que tienen sustento técnico. El factor psicológico es trascendental en la percepción de la Crisis y ello juega a favor de quien está buscando oportunidades.

El Factor Clave de Éxito para obtener resultados favorables en épocas de crisis es la ADAPTACION. Si los Negocios, los Proyectos, las Ideas o personas no tienen capacidad de Adaptarse a las circunstancias, se situarán de inmediato en el grupo de los que fracasen. No se trata de **adoptar** posiciones o actitudes

conservadoras, se trata de **Adaptar** todo a la situación existente. La Adaptación precisa imaginación, destreza creativa y sobre todo Flexibilidad Mental, en tanto que la adopción de nuevas medidas es un proceso constructivo que puede tomar tiempo valioso y fracasar igualmente luego de ponerse en práctica.

Las respuestas “técnicas” (permítase esta etiqueta para diferenciarlas de las psicológicas) a situaciones críticas, son producto de procesos mentales. Cuando se toma consciencia sobre la existencia indefectible de los ciclos que existen en las actividades de la vida, la mente alcanza una flexibilidad funcional valiosa para adaptar cosas y comportamientos a las circunstancias vigentes. Los ciclos desfavorables no sólo son normales e ineludibles, son también necesarios para la evolución. La mente emprendedora entiende que las naves no se mueven siempre con vientos favorables, dado que si esto fuese así la existencia misma sería como un lago de aguas estancadas y sin vida. Entiende también que los momentos difíciles no son ni eternos ni inalterables. Para la mente emprendedora, dotada de flexibilidad, la “oscuridad” que presentan los ciclos de adversidad es solo “ausencia temporal de luz”.

En la necesidad de Adaptarse no juega ningún rol el optimismo, de la misma forma que no cumple ningún papel en la seguridad que tiene una persona de que el sol nace al final de cada noche. Eso sucede sencillamente como efecto de la naturaleza de las cosas. Los periodos de Crisis son momentos que preceden o suceden a las condiciones favorables, con el mismo determinismo que existe en la relación de la noche con el día.

No existe estado más triste en el alma que aquel que desea que las cosas siempre sean positivas, puesto que ése deseo es una manifestación de ignorancia y fundamento para la debilidad de carácter. La vida presenta ciclos buenos y malos por igual, y en ello no puede concebirse la existencia de ninguna fatalidad.

En épocas de Crisis sólo se necesita un poco de coraje y voluntad para destacar sobre el promedio de gente pusilánime que ve pasar la vida esperando siempre “el momento propicio”.

2) La Necesidad es la madre de la Creatividad.-

Cuando el hombre enfrenta la adversidad es cuando recurre a lo mejor que hay en él, entonces empieza a buscar las respuestas más allá de la superficie, de lo obvio y común. Allí emerge de él todo lo que siempre tuvo adentro envuelto en las mantas cálidas de la rutina: el ingenio, la iniciativa, la creatividad. Todas armas poderosas para derrotar cualquier contrariedad.

La disposición para mantenerse en “zonas de confort” es parte de la naturaleza humana y crea fundamentos sólidos cuando las cosas marchan con “viento

favorable". Las organizaciones se convierten en burocracias obesas acostumbradas a manejar posesiones inalterables y crecimientos invariables; las expectativas de las personas se vuelven mezquinas y la visión pocas veces trasciende el perímetro perpetuo de la "seguridad".

Si no hubiera situaciones de Crisis tampoco existirían condiciones que garanticen la evolución y el desarrollo de las cosas. Son los momentos difíciles los que clasifican a los hombres y les otorgan el valor que les corresponde. En ellos se mide a las personas con un solo rasero: el tamaño de los problemas que cada quien enfrenta y vence.

Es la Necesidad la que engendra la Creatividad y de ésta manera convierte la Crisis en oportunidad invaluable, porque establece un estado de "construcción cualitativa". Por necesidad las personas y los negocios se transforman y se vuelven más competitivos, por ésta misma necesidad alcanzan un nivel de calidad en sus perfiles competitivos que pocas veces se consigue en la bonanza. Por necesidad se inventa y se descubre.

En la Necesidad el hombre también concluye por apreciar y dar valor a todas las cosas que tiene, entonces comprende que lo más importante que posee se encuentra "entre sus dos orejas" y en la actitud apropiada para enfrentar el sino del destino. La Necesidad visita a todos con dos caricias simultáneas, una de humildad y otra de orgullo. Con la primera caricia se da cuenta el hombre de su tamaño relativo en el universo y con la segunda de la necesidad imperativa de reaccionar y no dejarse someter por la adversidad. Esta preciosa mezcla de las sustancias que precisa la Actitud humana en circunstancias difíciles, siempre encuentra la respuesta que busca.

Puede ser verdad que la Crisis no resulte agradable para nadie, pero no le disgusta por completo al hombre que le huye a la mediocridad y al promedio, éste incluso la espera, como el agricultor que entiende que la tarea de la lluvia temprana solo se perfecciona con la postrera.

Es paradójico comprobar cómo muchas personas interpretan afirmaciones como éstas precisamente bajo el lente de lo "fácil y cómodo" que resulta hacerlas. "Decir las cosas" es fácil afirman, otra cosa es "vivirlas". Es cierto que la Vida no es Fácil, porque si lo fuera carecería de la dinámica elemental que justifica su existencia, pero de allí a que no puedan plantearse las cosas lógicas tal como son, existe enorme distancia. Si por efecto de un equivocado "entendimiento" o "respeto" hacia las situaciones difíciles que pasan las personas debiera evitarse afirmar que toda Crisis ES una Oportunidad, se estaría ocultando impudicamente una verdad trascendental.

Por otra parte tampoco hay que olvidar la razón incuestionable de “los grandes números”: pocas personas debieran en realidad entender a cabalidad lo que aquí se plantea, porque el resto forma parte del promedio que justifica la existencia de las excepciones. Si todos los hombres fueran iguales no habría necesidad de razonar en nada. Existen personas (la mayoría) a quienes la Crisis sacará del juego en beneficio de las pocas que sepan acomodar velas de acuerdo a como sopla el viento. Y hay también otro grupo que tiene latente el deseo y viva la actitud para no formar parte de ésa mayoría anónima, y a ellos sólo es necesario recordarles cómo son en realidad las cosas.

Por último, un par de afirmaciones que no están demás:

A todos aquellos que en momentos de Crisis levantan la queja sentida y la demanda interminable para que otros resuelvan los problemas de los que nunca se sienten causa o parte, bien les resultaría no olvidar lo siguiente:

- a) Las cosas SIEMPRE pueden ser peores.
- b) Se sufre por no tener un par de zapatos hasta que se conoce a alguien que no tiene pies.

Capítulo 7

Cómo dominar el dinero y no ser dominado por el

El dinero es un elemento que está estrechamente vinculado al hombre a lo largo de su vida, omnipresente en todos sus actos desde que toma uso de conciencia.

El dinero controla en buena parte el tiempo de las personas porque define momentos en que ciertas cosas pueden o no pueden hacerse, momentos para iniciar o concluir algo, para detenerse o avanzar. El dinero propende a controlar el ritmo de vida del hombre y desde allí se acerca a tomar control de su destino.

El carácter regulador del dinero interviene también en la dinámica del alma humana porque influye sobre los sentimientos, determinando el grado de alegrías y penas, del gozo y la zozobra. El dinero regula las emociones del hombre y desde allí también toma control sobre su destino.

Por último el dinero influye sobre los Valores: fe, virtud, paciencia, amor. Así condiciona las manifestaciones del espíritu y da el paso final para gobernar el destino del hombre.

Restar importancia al dinero o privarle del lugar específico que tiene en la vida es una NECEDAD. Con ello solo se enriquece una larga historia de ignorancia respecto al tema.

Esa historia se inicia muchos años antes del nacimiento de cada persona, puesto que la naturaleza de la relación con el dinero está determinada por los padres y los abuelos, y los padres y los abuelos de éstos.

La lógica que se construye respecto al dinero proviene de la orientación que se recibe en el seno familiar y en ése sentido todos son inermes receptores del contenido y calidad de los mensajes.

La responsabilidad familiar en la educación sobre el dinero es determinante. De la manera que se encare depende el nivel de vulnerabilidad que la persona tenga al respecto, y la forma que esta compleja relación tome en el curso de su vida; sin la apropiada participación familiar la debilidad del hombre en su relación con el dinero adquiere características difíciles de modificar a lo largo del tiempo.

El error de las familias en el proceso de educar a los hijos en la temática del dinero, se fundamenta en dos aspectos:

1.- Los padres sostienen, muchas veces, que el dinero no es importante.

2.- Los padres afirman, también muchas veces, que el dinero no lo es todo en la vida.

La primera afirmación, por demás común, es absurda. El dinero es un aspecto **muy importante** en la dinámica de vida.

La segunda afirmación es una verdad de Perogrullo. Obviamente el dinero no lo es todo en la vida y por ello mismo no se debe aumentar o disminuir su específico valor.

Las familias que alcanzan mejores resultados educan específicamente a sus hijos en los asuntos de dinero y construyen otro hecho de naturaleza incuestionable: la transmisión generacional de la prosperidad financiera.

La fórmula definitiva para el tratamiento del dinero es simple: el hombre es quien debe DOMINAR al dinero y no dar margen a lo contrario.

El dominio emerge del conocimiento; entre mayor es él, más amplio el poder y la capacidad de control. Cuando el conocimiento sobre el dinero proviene del seno familiar, la carga es más ligera y la probabilidad de victoria se incrementa.

El dominio involucra sometimiento. O el dinero es “sirviente” o el dinero es amo; poderoso sirviente o poderoso amo.

El dominio, a su vez, representa soberanía. O es el hombre quien determina el “como” y el “cuando” con respecto a los alcances y beneficios del dinero, o es éste quien establece las pautas. El soberano no se sujeta, el soberano determina.

El dominio, finalmente, significa independencia. O el dinero depende de la capacidad de producirlo o la capacidad depende del dinero.

¿Cómo se alcanza Dominio sobre el dinero? A través de tres vías, todas de similar importancia:

1.- Teniendo la capacidad necesaria y suficiente para producirlo. Aquí el conocimiento es vital, tanto de la dinámica específica del dinero como del conjunto de conocimientos para generarlo por medio de un oficio o emprendimiento. La carencia de Conocimiento es una sentencia para concluir bajo el dominio del dinero.

2.- Perdiendo el temor al fracaso en los intentos de producir dinero. A mayor temor, menor la capacidad de producir dinero y más exiguo el resultado.

Este es un asunto de carácter, de resolución y determinación para alcanzar el dominio.

3.- Teniendo la habilidad de VENDER la capacidad de producir dinero, porque en tanto el conocimiento de un oficio o el potencial de un emprendimiento permanezca inactivo o no sea expuesto a la Demanda, no puede materializarse. La capacidad de producir dinero debe ser activada en el Mercado, en la colectividad, en el medio social que determina el intercambio económico.

La combinación de estos tres factores es fundamental en el proceso de alcanzar dominio sobre el dinero. Si el dinero es escaso porque no se tiene la capacidad necesaria para producirlo, el equilibrio se pierde en beneficio del dominio del dinero sobre las personas. Si por otra parte existe capacidad de producir dinero pero ella se encuentra condicionada por una actitud negativa hacia el riesgo, el resultado termina siendo el mismo. Por último si la capacidad y el carácter no se ponen efectivamente en movimiento, ninguna cualidad se perfecciona. El dominio sobre el dinero precisa de todo estos factores y que ellos alcancen, además, una sinergia positiva.

Un cuarto factor que podría considerarse de importancia no tiene, sin embargo, una relación directa sobre el dominio: la administración del dinero producido. Es cierto que la incapacidad de administrar apropiadamente el dinero puede generar fragilidad general y precariedad, pero en éste caso ya se está hablando de eficiencia, no de efectividad.

Es necesario ser eficiente en la administración del dinero porque ello contribuye a la estabilidad, pero lo único que garantiza dominio es la efectividad, es decir la capacidad específica de producir dinero. Hay una diferencia importante entre ambas cosas.

La mayoría de la gente en este mundo tiene problemas con el dinero. Son muchos más aquellos que se encuentran entre las “víctimas” que quienes tienen el tema bajo control. Ante una realidad así corresponde ser muy claro en algunas afirmaciones, y ésta entre las principales: **con el dinero se necesita ser eficaz antes que eficiente;** primero se obtiene el dominio y luego se optimiza el proceso.

Quienes obtienen dominio sobre el dinero pero no alcanzan eficiencia en su administración probablemente no sean buenos prospectos para la abundancia financiera, pero en todo caso tienen gran probabilidad de no estar entre las víctimas.

El dominio sobre el dinero se sustenta entonces en conocimiento, carácter y habilidad para vender. Ninguno de estos elementos puede fallar.

El conocimiento capaz de producir dinero no está asociado al entendimiento convencional de la formación profesional (tampoco lo excluye, por supuesto). Este conocimiento está vinculado a CALIDAD. **El único conocimiento que en sí mismo está habilitado para producir dinero de manera sostenida es aquel que se practica con Calidad.** No se trata de ser un abogado erudito sino el Mejor abogado; no un médico con años de estudio y experiencia, más bien el Mejor médico. Y por supuesto la profesión o el oficio específico no importa, porque igual o mejor equipado puede estar el heladero o el herrero si es el Mejor heladero o el Mejor herrero.

La vida no garantiza nada a quienes calculan que por ingresar a la Academia convencional avanzan en su objetivo de producir dinero; igual o mayor probabilidad le puede estar reservada al peluquero o al plomero. Todo radica en la CALIDAD con la que se practique el conocimiento. La gente debe estar consciente que el mayor conocimiento o mejor formación es sólo un documento colgado en una pared si no existe la determinación de ponerla en práctica y ser el Mejor en aquello que se haga. Aquí radica la capacidad de producir dinero.

Lo mismo se aplica a quien opta por el emprendimiento como mecanismo de producción de dinero, porque a él también se le demanda Calidad Distintiva en el producto o en el servicio que ofrezca.

Con respecto al segundo elemento necesario para alcanzar dominio sobre el dinero, queda corta cualquier exigencia. El Sistema es implacable y poco le perdona al indeciso, al pusilánime o al que no quiere asumir riesgos. El mundo demanda Carácter para acompañar cualquier conocimiento, y éste se forja en la desventura, en la adversidad, en la caída. Quien a priori evita todo esto por temor, nunca llega a desarrollar el Carácter apropiado para hacer viaje y superar las pruebas. Woody Allen decía: "Me ha llevado diez años tener éxito de la noche a la mañana". El Carácter se fortalece con cada caída y el éxito se manifiesta cuando uno se levanta nuevamente. Son muchos más los que pueden alcanzar conocimientos de Calidad que aquellos que pueden acompañarlo con el Carácter que se precisa.

Por último, la capacidad de vender lo que se es y puede hacerse, es indispensable. En este juego no se trata de "ser para uno mismo". El dinero es un producto que se transa y por ello tiene tanto que ver con uno como con los otros. Las personas que solo admiran su nariz y no están dispuestos a exponerla ante los demás, no pueden alcanzar dominio sobre el dinero. En la lógica transaccional poco importa lo que uno piense o crea de sí mismo, importa lo que los demás crean o piensen de uno. El conocimiento y el carácter pueden terminar impolutos en un closet si no se venden a los demás. Gertrude Stein, la escritora

estadounidense afirmaba: “El dinero siempre está ahí; sólo cambian los bolsillos”. Este “cambio de bolsillos” se produce solamente cuando alguien compra lo que otro QUIERO y pudo vender.

La Pobreza en esencia no está explicada por la falta de dinero, más bien por la falta del conocimiento necesario para dominarlo.

Es triste no poder ser más positivo o estimulante en el tratamiento de la temática del dinero puesto que el asunto difícilmente lo permite, sin embargo lo que obliga es la definitiva importancia que éste tiene. William Shakespeare el gran poeta y dramaturgo inglés decía: “si el dinero va delante, todas las puertas se abren”; y ésta es una sobria verdad. Las puertas cerradas en la vida afectan el alma y dañan el espíritu. El dinero, al fin y al cabo, está allí para ayudar a abrirlas.

Por otra parte, el dominio que se alcance sobre el dinero seguramente sustenta la afirmación de ése otro hombre grande, José Ingenieros, quien con el mayor pragmatismo dejó esta frase: “La felicidad que da el dinero está en no tener que preocuparse por él”.

PARTE II

Cómo encarar los Conflictos interpersonales

(2 reflexiones necesarias)

1.- Las personas pueden tener muchas relaciones satisfactorias o intrascendentes, pero incluso un número pequeño de relaciones conflictivas puede desvirtuarlo todo.

2.- Hay un “pequeño secreto” para vivir en Paz: ¡No tomar en serio NADA que no sea muy, pero muy importante!

Capítulo 1

Cómo enfrentar las Relaciones Conflictivas por medio de la PAUSA

Las relaciones interpersonales determinan la forma en que el ser humano se inscribe y desarrolla en su medio social; su importancia es fundamental en la calificación del desenvolvimiento de las personas en su tránsito por la vida.

Las habilidades de carácter social no son “adornos” de la personalidad, son un requisito indispensable del comportamiento. El medio social es el entorno primario del ser humano y la capacidad de desempeño “en sociedad” define la calidad de vida de los individuos.

Las relaciones interpersonales pueden clasificarse así: relaciones satisfactorias, intrascendentes o conflictivas. Si bien existe gradación en la escala, el resultado tiene como parámetro de evaluación alguno de estos formatos.

Las relaciones personales satisfactorias se miden en términos de su beneficio; en ellas solo cabe maximizar el carácter positivo de los resultados. Este es un tipo de relación que en el peor de los casos debe conservarse y en el mejor, desarrollarse. La diferencia entre las personas que sostienen relaciones satisfactorias solo radica en la calidad del resultado que emerge de ellas.

Las relaciones personales intrascendentes constituyen motivo de alarma esencialmente porque no son productivas y deben invertirse esfuerzos sustanciales para situarlas entre las que otorgan beneficio.

Las relaciones personales conflictivas son otra cosa, porque de hecho constituyen un problema.

Las personas pueden tener un conjunto importante de relaciones satisfactorias o intrascendentes y considerarse en una situación adecuada, pero incluso un número pequeño de relaciones conflictivas puede desvirtuarlo todo. La razón es simple: el conflicto afecta emocionalmente y desestabiliza, por lo tanto las personas trasladan los efectos a todo su quehacer social.

El ser humano es una entidad, y aunque tiene capacidad para procesar estímulos diferentes y proporcionar respuestas distintas, es incapaz de construir “compartimentos estancos” que condicionen su conducta de acuerdo al entorno o situación que enfrente. Un hombre que tiene conflictos en determinado ámbito de su vida los traslada a otro en mayor o menor medida. La discriminación perfecta

de hechos no existe, de la misma forma que el hombre perfecto tampoco. Ése “*hombre de diferentes sombreros*”, que actúa con propiedad dependiendo de la situación o las personas con las que se encuentre forma parte de un ideal. Y en tanto que los parámetros constituyen metas por emular, los resultados prácticos son diferentes: el hombre que enfrenta conflictos traslada sus consecuencias, en menor o mayor grado, a otros ámbitos de su vida.

Las relaciones personales conflictivas afectan las relaciones satisfactorias porque condicionan el estado emocional del hombre que en ambos casos es su protagonista.

¿Cómo se identifica una relación personal conflictiva?

Hay diferencias entre ellas y otras que pueden calificarse como difíciles. Las relaciones conflictivas tienen **efectos negativos** en las personas, alteran su estabilidad emocional, condicionan sus respuestas y generan estados de ánimo negativos por periodos largos de tiempo.

Por otra parte estas relaciones tienen un ingrediente adicional: personas que actúan premeditadamente para afectar los intereses ajenos. Si habitualmente la vida presenta adversidades, en el caso de estas relaciones ellas se establecen entre individuos específicos. Y si en buena parte de los casos las adversidades que presenta la vida son aleatorias, aquí son planificadas. Los protagonistas de estas relaciones mantienen situaciones hostiles que lesionan abiertamente.

Resulta ocioso suponer que estas relaciones no se presenten en la vida, pero es importante actuar de manera que el grado de conflictividad que provoquen no sea extremo y se genere un rápido ordenamiento para llevarlas a escenarios controlables.

La medida preventiva fundamental es una que cabe practicar el momento preciso en que una interacción personal corre riesgo de convertirse en un problema. La conflictividad en las relaciones tiene una génesis y ésta se remite a un momento específico de la relación. Existe un acto, una palabra, un gesto que condiciona el grado que el conflicto alcanza luego.

La forma en que se trata ése “punto de quiebre” determina el “grado” de la pendiente que la interacción toma luego: desde un proceso relativamente natural de deterioro hasta un vertiginoso desplome. El carácter de la pendiente se establece el momento mismo del quiebre. Poco puede hacerse después, y ello a costa de mucho esfuerzo.

Es natural que las relaciones interpersonales se deterioren o concluyan, pero es recomendable evitar el drama, de forma que la propia labor de controlar sus

efectos o cambiar su estado sea una labor más sencilla. Todo depende de lo que suceda “ése” momento crucial que enfrenta a las personas en determinadas coyunturas.

Ahora bien, “ése” momento, ese “punto de quiebre” tiene sus particularidades:

- Puede presentarse de manera inesperada
- No está bajo control de nadie
- Incorpora dosis elevadas de emotividad

Por otra parte, a “ése” momento crucial llegan personas: seres con una intrincada estructura de emociones. Cada hombre tiene la vastedad y complejidad de todo el universo y acá son “universos” los que colisionan en un momento dado.

Y en tanto que las circunstancias difíciles o conflictivas constituyen el material explosivo, el ego de las personas es el detonador. El ego es el factor más sensible de la ecuación. Las personas se entienden en términos del “Yo”, y cuando calculan que éste se encuentra amenazado reaccionan en un nivel casi instintivo y difícil de controlar. Cuando se trata de un “ego lastimado” el hombre se desconecta de sus fuentes de raciocinio y actúa por impulso, activando ése sentimiento básico de “autoprotección” que tanto lo acerca a los animales más elementales. El ego difícilmente otorga algo, habitualmente quiere dominar, y al sentirse amenazado reacciona sin cálculo de proporciones.

El ego puede convertirse en enemigo duro e insensible de uno mismo, causa habitual de una cantidad importante de dificultades y problemas, principalmente relacionados al desenvolvimiento social. Los hombres Grandes triunfan primero sobre su “Yo” y tienen un ego pequeño, humilde y propenso a entenderse con los demás. Sin embargo el hombre promedio se sujeta a un ego grande como lo hace el náufrago a la tabla de salvación. El hombre Grande tiene un ego firme pero es flexible, sabe quién ES más allá de sus circunstancias. Ante la adversidad su ego es dúctil para soportar el golpe y retomar progresivamente su estado original, sin haber quebrado nada propio o ajeno.

La vida no es una justa de “egos”, es un torneo en el que se miden las competencias de las personas. Los frutos de cada quien determinan su posición. La interacción entre egos no debe considerarse una batalla, es sólo parte de una inexorable dinámica que presenta la vida social. La persona segura de sí misma no considera nunca que su ego se encuentre amenazado como producto de relaciones interpersonales difíciles. El “Yo” es algo interno y se encuentra perfectamente aislado de cualquier elemento externo, nada puede alcanzarlo

“desde afuera” en tanto que la propia persona no franquee la entrada. Ante situaciones difíciles los hombres Grandes mantienen un “Yo” intacto. La historia presenta admirables ejemplos de personas “intactas” incluso ante la tortura y en el umbral mismo de la muerte.

¿Por qué las personas son tan sensibles en términos de su ego? ¿Dónde se encuentra su grandeza?

Al “punto de quiebre” en las relaciones interpersonales se llega por efecto de egos que se sienten lastimados.

Las respuestas apropiadas deben establecerse ése preciso momento, en la génesis de la relación afectada, en el instante que surge el punto de inflexión. La respuesta apropiada protege el ego y evita una caída en el conflicto. Ésa reacción posibilita también que luego la razón sea quien tome gobierno de las cosas y desde allí transforme una relación conflictiva. Y lo más importante: el ejercicio de este tipo de reacción construye un ego flexible.

La respuesta en el momento más crítico del conflicto con otra persona consiste en establecer una profunda y prolongada PAUSA. Una PAUSA determinante, un silencio total, un completo “no hacer nada”. Un NO REACCIONAR de ninguna manera (ni bien ni mal), solo detener todo. Este momento es vital, de la misma forma que lo es una bocanada de aire fresco para quién se encuentra en medio de humo denso. Una PAUSA Mental, una PAUSA Física, un momento de “suspensión” y absoluta levedad.

Este momento condiciona el carácter que toma la interacción hacia adelante. Éste momento es el que “marca y sella” al conflicto. La PAUSA le quita combustible al fuego, reduce el ímpetu de las energías adversas, y sobre todo brinda una oportunidad a la razón. Y esto es todo lo que el hombre inteligente precisa: la posibilidad de hacer prevalecer básicamente la razón para tratar un conflicto.

Esta PAUSA no es una muestra de debilidad, porque permite activar luego una sólida respuesta, una que emerge del cerebro y no del estómago. Esta PAUSA no otorga, cede o debilita nada, ¡todo lo contrario!, permite fortalecer una respuesta posterior, un futuro argumento. El ego propio, entre que elástico y flexible, soporta el golpe, lo “absorbe”, pero al mismo tiempo toma energía para volver con ventaja al punto de partida, de la misma forma que lo hace el elástico de una onda: contrayéndose para tomar energía y expulsar el proyectil. Nada hay más sólido que un cuerpo flexible.

La naturaleza y la dinámica de los conflictos (con mayor razón entre las personas), es obviamente compleja, pero el ejercicio sencillo de esta recomendación la simplifica enormemente.

En un conflicto con otra persona NO DEBE REACCIONARSE NUNCA sin haberse meditado una respuesta, menos aún si se recibe un ataque. Establecer la PAUSA permite jugar el resto de la partida con el control y dominio de los movimientos.

Esta PAUSA es una representación de Poder idéntico al que se tiene en el control remoto de un televisor: con él se establece el curso de los hechos a discrecionalidad. Esta PAUSA permite adueñarse del devenir y no ser títere de las circunstancias y de los demás.

Ante el enojo ajeno o propio: PAUSA.

Ante la provocación: PAUSA.

Ante la afrenta o el insulto: PAUSA.

Ante la agresión: PAUSA.

La PAUSA es una forma de manejar el Tiempo, y éste debe ser siempre un aliado. Los conflictos son como un río brioso e intentar cruzarlo en medio de su ímpetu sólo lleva a ser arrastrado por la corriente. Imagínese, por otra parte, que se tiene el poder de detener las aguas y vadearlas con tranquilidad, con absoluta seguridad: eso se consigue con la PAUSA.

Después de la PAUSA, cuando la razón toma control de las circunstancias, se evalúa la respuesta. Y cualquiera que ésta fuese nace con una ventaja porque parte desde una posición de victoria, dado que ejercitar y sostener la PAUSA ya es un triunfo que pocos conocen.

Capítulo 2

“El pequeño secreto para vivir en Paz”

Hay, efectivamente, un “pequeño secreto” para vivir en Paz: **¡No tomar en serio NADA que no sea muy, pero muy importante!**

La mayoría de las personas se generan problemas, dificultades, disgustos y malos momentos por cosas que carecen de importancia. Muchas de ellas efímeras, pequeñas e intrascendentes, a un punto que raya en lo ridículo.

Hay una explicación elemental para éste fenómeno que puede destruir con lentitud y eficacia la vida de la gente: se llama “ego superficial”. Éste se manifiesta en una personalidad carente y altamente susceptible.

Todas las personas que tienen un “ego superficial” son muy sensibles a eventos que les disgustan, actitudes que no comparten de los demás, gestos, comentarios, frustraciones, noticias desagradables, situaciones que no salen como esperaban, etc. Ante algo de ello reaccionan con disgusto, con pesar, “agreden” de diversas formas a otras personas, y lo hacen bajo el argumento subjetivo de que todo se justifica por la falta ajena.

Muchas veces solo es necesaria una palabra mal dicha, mal pronunciada, un gesto que no se comparte, una actitud que se considera inapropiada y el “ego superficial” reacciona como si se hubiera producido un hecho capital.

Luego queda evidente la “levedad” o intrascendencia de todo, pero ya es tarde: el “ego superficial” ha generado una avalancha de eventos a partir de hechos minúsculos.

El “ego superficial” es tremendamente susceptible, y tiene de rehenes a la mayoría de las personas en este mundo.

Pocos tienen un “ego autosuficiente” que los mantiene alejados de la minucia y lo mundano de la vida. La mayoría de las personas parecen tener un “radar” que está alerta a señales “inapropiadas” que provengan de los demás o situaciones que no se desenvuelvan de acuerdo a lo esperado.

A la persona de “ego superficial” simplemente le molesta “ésa” actitud que tiene su jefe, el subordinado, el amigo, el cónyuge, el hijo, el padre, la madre. Esa “forma” de decir las cosas, esa “manera” de procesar los eventos y de responder o mirar. Reacciona ante ello e inmediatamente pierde Paz.

El “ego superficial” se toma muy en serio a sí mismo y concluye por tomar todo como “asunto de estado”. Detrás de una apariencia de corrección, rectitud y seriedad se encuentra una personalidad débil y frágil: una que depende de las circunstancias externas. El “ego superficial” es común en personas altamente “estructuradas”, aquellas que hacen del orden, la disciplina, los buenos hábitos y las buenas costumbres una tarjeta de presentación. Estas personas son más susceptibles que otras porque toman “a pecho” lo que son y lo que han conseguido.

Dicen que es de hombres grandes la capacidad de reírse de sí mismo o tomar “como vienen” las actitudes equivocadas de los demás. Esta es una dimensión desconocida para el “ego superficial”. Mientras que el hombre maduro y dueño de sí mismo reacciona en función de la legítima importancia de las cosas, el “ego superficial” justifica sus reacciones asignando valor a cosas absurdas y fugaces.

La consecuencia inmediata es la pérdida de Paz, y las subsiguientes están relacionadas con la Productividad. La falta de Paz impide que exista un estado básico de equilibrio emocional, y esto es lo peor que le puede acontecer a una persona que quiere ser productiva.

Para superar su estado, el “ego superficial” necesita hacerse unas preguntas sencillas: ¿son realmente importantes las cosas que me importunan y me hacen reaccionar?, ¿es necesario que vea siempre situaciones de “todo o nada” en lo que me acontece?, ¿es cierto que todas las cosas que me molestan terminan disipándose más temprano que tarde?

La Paz es un Valor de trato absolutamente personal. Nadie fuera de uno mismo tiene capacidad de protegerla, ¡nadie! Por mucho que alguien se encuentre rodeado de personas que lo aman y le deseen bien, no podrá alcanzar Paz esperando que ella provenga del exterior. La Paz es un estado interno que se alcanza como producto de la forma en la que se procesan factores exógenos, no tiene una relación lineal con estos últimos.

De 100 cosas que pasan en la Vida, habitualmente 99 no tienen el peso necesario para alterar la Paz y una, seguramente, justifica que el carácter sea puesto a prueba. Son ésas 99 cosas que carecen de debida importancia las que no deben tomarse con mucha seriedad. Entre ésas 99 cosas es donde debe construirse el refugio para la Paz.

La Paz de una persona no toma forma en la ausencia de problemas, se halla fundamentada en la posibilidad de procesar adecuadamente las dificultades y los contratiempos. Y la forma más sencilla para conseguirlo es simplemente NO darles a los problemas más importancia de la que merecen.

Ése es el secreto: No tomar en serio nada que no sea muy importante. Debe reservarse energía para aquello que sea significativo y determinante. No existe pago justo para el Quijote que cabalga por la vida queriendo que todos actúen de acuerdo a sus premisas y valores. Nada valioso obtiene quien emprende la cruzada de “amoldar” el mundo a sus preceptos. Eso no tiene nada que ver con principios o valores. Esperar que todos actúen como a uno le gustaría no representa honestidad de carácter o coherencia con lo que uno es, solo es necedad y un camino corto para perder la Paz.

Las personas adeptas a éstas frases cursis y ligeras: “a mí no me gusta”, “yo no permito”, “conmigo no funciona”, “yo soy así”, concluyen por ser espíritus atormentados en un mundo que no se ajusta a sus expectativas, caballeros de causas perdidas, vanos regentes de la moral ajena.

Por otra parte, las personas que tienen la incomparable fortaleza que proporciona la flexibilidad, aquellas que SON sin esperar que nadie más sea, los que evalúan las cosas en la proporción que tienen y no pretenden ajustar el mundo a su medida, poseen una Paz contagiosa, una que finalmente les otorga lo que el afanado busca desde la susceptibilidad y la intolerancia.

Los hombres verdaderamente grandes, aquellos que con su accionar definieron el devenir de los tiempos y la historia han dicho muchas veces que en tanto la Felicidad es un estado al que tiene que aspirarse en Vida, la Paz es algo que espera al final del camino. Y si bien es cierto que muchos de estos hombres poseyeron espíritus atormentados y fueron presas de sus propias pasiones, no queda duda que conocieron la Paz en su relación con la banalidad y lo intrascendente. Sufrieron en los conflictos que el espíritu grande encuentra en su camino, pero no mermaron un gramo de energía ni un minuto de tiempo en las cosas sin importancia que gobiernan el mundo de las personas pequeñas.

Es tan ridículo este problema, que poner a prueba la solución tan solo por un día puede otorgar resultados incomparables: levantarse una buena mañana con el propósito de NO reaccionar negativamente ante NADA que no tenga importancia fundamental. Dejar que las cosas pequeñas sean y pasen, como son y pasan las columnas de hormigas que buscan restos de azúcar. Ninguna de esas nimiedades alterará su mundo, ninguna afectará sus valores o sus objetivos si no es uno mismo quién otorga ése poder. Todas pasarán como el agua de un arroyuelo, sin dejar marca o alterar el curso. Así un día, contemplará ése arroyo en su justo contexto y se dará cuenta que forma parte de un paisaje mayor, cuya visión le estuvo privada por la susceptibilidad y el enojo.

Un “pequeño secreto” para vivir en Paz: NO darle importancia a las cosas que no la tienen. Secreto porque no se halla al acceso de todos, “pequeño” como todas las cosas grandiosas que forman el universo.

PARTE III

¿Estrés?

(2 reflexiones a tomar en cuenta)

1.- El Afán es poco recomendable para que las actividades en el trabajo y en la vida alcancen buen puerto. Con él se cumple el dicho de: “no por madrugar amanece más temprano”.

2.- Existen muchas Causas que detonan el Estrés, pero una fundamental tiene que ver con los procesos mentales. Allá, en los complejos entramados de la Mente se desarrolla la dinámica que define la calidad de Vida de las personas, su productividad y capacidad de ser competitivos.

Capítulo 1

El Afán en el Trabajo y en la Vida

Toda definición de Afán se acerca a la siguiente: *“deseo ferviente que se experimenta con respecto de alguien o de algo, actitud de entrega a alguien o a cierta actividad con TODO interés, trabajo excesivo, solícito, congojoso”*.

Existen muchas personas que desarrollan su vida al amparo de lo que establecen estas definiciones: con deseos fervientes en su vida personal y profesional, completamente entregadas a ciertas actividades y siempre trabajando en exceso, al límite, invirtiendo todo en el empeño.

Son personas “afanadas”, y no es difícil reconocerlas:

- Están en constante movimiento, son inquietas e intranquilas.
- Son intensas.
- Tienen algo (o mucho) de perfeccionistas y obsesivas.
- Se enfocan notablemente en aquello que hacen (y olvidan lo demás).
- Rapidez y agilidad son sus palabras favoritas.
- Se consideran personas “directas” y prácticas.
- Creen que el resto de las personas no lo son.
- Difícilmente admiten estar equivocadas.
- Propenden a la evaluación crítica y juicio sobre los demás.
- Se consideran muy eficientes.
- Pocas veces admiten que exista alguna tarea difícil de llevar a cabo.
- El desafío constituye su combustible motivacional.
- Algunos les consideran “hiperactivos”.
- Admiten que viven “a mil”.

Son personas fascinantes. Constituyen prospectos principales de organizaciones que buscan talento para sus cuadros de trabajo. No es sencillo convivir con ellas puesto que traspiran intensidad por cada uno de sus poros.

Circunstancialmente el Afán convierte a las personas en “antorchas” de luz y energía, en dínamos que generan fuerza y acción.

El Afán es entendido como muestra de interés y responsabilidad. La persona “afanada” es reconocida y valorada. Se aprecia su pasión y en muchos casos se considera que son las personas que mueven el mundo.

Y todo esto es así, ¿o no?

En realidad la respuesta es sencilla y directa (con el sello de la propia persona afanada): ¡NO!

El Afán es poco recomendable para que las actividades en el trabajo y la vida alcancen buen puerto. Con él se cumple el dicho de: “no por madrugar amanece más temprano”. El Afán demanda importantes dosis de energía y habitualmente las enfoca en el tratamiento de cosas específicas. La persona afanada pierde, casi siempre, la visión periférica y de la situación en su conjunto. La energía que consume es “sustraída” de la que se precisa para llevar adelante otras tareas, especialmente procesos analíticos y reflexivos. El ser humano no tiene reservorios inagotables de energía, y aquella disponible es utilizada rápidamente por la persona afanada, de la misma forma que una “antorcha” quema su combustible para dar luz. Cuando debe prestar atención “fuera de su foco” descubre que carece de la energía necesaria.

Las personas afanadas no tienen la misma actitud impetuosa para todas las cosas que hacen simplemente porque no pueden sostener el ritmo en todo. Prestan poca atención a muchas cosas y el resumen de su efectividad no es bueno, al menos no el que podría esperarse de una persona “diligente y ágil”.

Y ésa es precisamente la imagen que transmite el Afán: interés, diligencia, iniciativa, agilidad. Todas estas cualidades se castigan con el uso intenso que les da el afanado, de la misma forma que sucedería con un atleta que debe correr una prueba de 10.000 metros planos y la inicia con el ritmo de una de 1000 metros.

La Vida es una carrera de fondo, una prueba de resistencia, y el hombre afanado la enfrenta como una prueba de velocidad.

El Afán no es sustento de diligencia, iniciativa o agilidad, mucho menos “interés” por algo. Diligente es una persona “pronta”, presta y ligera en su accionar general, no solamente en aquellas cosas que le provocan Afán. Interés, por otra parte, no es sinónimo de aflicción o urgencia.

Es cierto que en la dinámica moderna, la persona afanada parece elemento coherente con el entorno. Hoy se vive a un ritmo que sólo de imaginarlo enfermaría al hombre que habitó el planeta hace escasos 100 años. Sin embargo, una cosa es la dinámica que pueden alcanzar las situaciones generales de la vida y otra la que puede sostener un ser humano. Como entidad biológica el hombre es el mismo que hace 100, 300 o 3000 años. Su organismo, su capacidad de producción y uso de energía no ha cambiado. Por lo tanto no es inteligente tratar de “sintonizar” la dinámica del entorno activando el Afán como mecanismo de respuesta.

A esa persona que le gusta “chasquear” los dedos para señalar la urgencia, que siente orgullo de “funcionar a mil” o ser una “torrentera” de energía que toma por asalto la vida, conviene hacerle recuerdo que la prueba es larga y la fiesta no termina en el primer baile. La liebre es una pieza cotizada por el cazador en tanto que las tortugas viven 100 años.

La parsimonia, la reflexión, la actitud sosegada no son defectos en la Vida, porque tampoco tienen relación con la irresponsabilidad o pereza. Son maneras de actuar sobre el entorno imponiendo condiciones en lugar hacerlo bajo las imperantes. Y en éste que parece un sutil juego de palabras se esconde una verdad de profundo significado: o bien es el hombre una víctima de sus circunstancias o quien las crea, define y ajusta a sus intereses.

La parsimonia, reflexión y actitud sosegada son parte de la conducta que se precisa para actuar en un entorno dinámico y caótico. Es la forma de otorgar espacio a la reflexión, al análisis y la propia contemplación, elementos sin los cuales es imposible interactuar con la complejidad.

El uso de las capacidades del cerebro es una necesidad mucho más sentida que hace 100 años. Casi todas las habilidades manuales y operativas han sido superadas por la tecnología moderna. Sin el uso intensivo de sus capacidades intelectuales el hombre actual no tiene posibilidad de sostener buen perfil competitivo. Y el intelecto funciona mejor en situaciones propicias para la reflexión y la contemplación. Ambas son como el “embrague y el freno” en un automóvil: le permiten ajustarse a las condiciones del camino. La reflexión, el análisis y la contemplación entre otros, son elementos “reguladores” de la dinámica externa.

El Afán obliga a que una persona conduzca su vida como lo haría con un automóvil sin embrague ni freno: extremando esfuerzos en controlar la dirección. Le dificulta detenerse a pensar en alternativas para responder a las circunstancias que se le presentan.

Por último, cuando la reflexión y el sano análisis prevalecen, activan la imaginación, la inventiva y creatividad. Y estos son los factores que cambian y condicionan los estados futuros.

Pocas personas “afanadas” se encuentran entre aquellas que cambiaron el mundo. El Afán no será encontrado con facilidad en los fundamentos de alguna ciencia, dado que la propia Contemplación, que constituye célula embrionaria de todo el conocimiento humano, es una labor sosegada.

Las labores reflexivas no pueden ser confundidas con irresponsabilidad, lentitud injustificada, falta de actividad o sentido de urgencia. Estas son virtudes que

ningún proceso reflexivo puede ignorar y constituyen efectos concretos de los procesos intelectuales. Retomando el ejemplo del atleta que debe cumplir la prueba de los 10.000 metros planos, es lógico suponer que tendrá que hacerlo a buen ritmo, regulando la velocidad y optimizando su tiempo. El hecho que no encare la prueba como lo haría quien debe correr 1000 metros no significa que la cumplirá “caminando”.

La dinámica moderna, y el conjunto de “afanados” de siempre, confunden al hombre sereno y calmo con uno desinteresado. No se dan cuenta que la genuina reflexión en realidad “reprime y contiene” muchas reacciones naturales para hacer prevalecer el proceso reflexivo. En tanto que el “afanado” sostiene un ritmo impuesto por el entorno o finalmente lo mantiene inalterable por mucho que el propio entorno lo haya cambiado, la persona reflexiva “transforma” el ritmo de los estímulos externos y los suyos propios para procesar adecuadamente los eventos y circunstancias. La persona reflexiva desarrolla gran capacidad de autodominio y entereza.

En el proceso que el hombre pone en práctica para alcanzar dominio propio, paciencia, entereza y talante, se sumerge en las profundidades de su Ser: se conoce, se transforma y crece. Coquetea con la paz, y aunque muchas veces no la conquista le extrae lo suficiente para aspirar a la alegría y el contento. Y esto es mucho más de lo que en promedio el Afán permite extraerle a la Vida.

Entre todas las cosas que el Afán se plantea, hay una que no consigue para el hombre: la posibilidad que sea Dueño de Sí Mismo.

Capítulo 2

Estrés y Creatividad: la necesidad de “dejar de pensar” y ser más competitivo

El Estrés y la Creatividad, aunque elementos completamente diferentes, comparten una relación causal que explica algunas de las cosas más importantes de la Vida. Ambos pueden entenderse mejor si la reflexión se remite a una raíz común:

La existencia del Estrés y la falta de Creatividad se originan en la forma que el hombre usa una facultad que lo distingue en la naturaleza: su capacidad de Pensar.

Se considera el Estrés como una consecuencia ineludible de la dinámica de trabajo y el propio hecho de vivir en “estos tiempos”. Se lo aborda con la lógica de aprender a vivir con él, como quién debe entenderse con un “pasajero molesto” que acompaña el viaje y cuya presencia es inevitable. Este acercamiento no solo es superficial, poco efectivo y desgastante, es también contraproducente.

Las personas están acostumbradas a combatir los **efectos** del Estrés y brindan poca atención a sus causas. Y cuando se abordan los efectos en desmedro de las causas, el propio esfuerzo se convierte en fuente de tensión e incrementa el rigor de todo el cuadro.

No es que sea más sencillo atacar efectos que causas, simplemente es más práctico y consecuente con la urgencia, es casi una actitud “reflejo” que luego se convierte en hábito. Por otra parte tampoco existe estímulo suficiente para brindar más importancia a razones que a consecuencias, dado que está arraigada la creencia que el Estrés no puede ser evitado, como tampoco un molesto día de lluvia. Así, el remedio más lógico parece prepararse para la eventualidad lo mejor posible.

Sin embargo, no solo es un hecho demostrable que el Estrés puede destruir las mejores cosas que ofrece la vida, también es algo que afecta la Productividad cotidiana y la capacidad de alcanzar metas de forma eficiente y con Ventaja Competitiva. Así ya no es solo un “compañero molesto”, se transforma en obstáculo.

La Ventaja Competitiva es la posibilidad de rendir (en lo que fuese) mejor que los demás. Para esto la gestión del Estrés es asunto fundamental, uno que supera la propia capacidad intelectual y el potencial físico. Decía Napoleón que lo moral

es a lo físico “cuatro veces a uno”, y afirman los grandes estrategas de Oriente que la Ventaja Mental es la Ventaja Definitiva.

Existen muchas Causas que detonan el Estrés, pero la fundamental tiene que ver precisamente con los procesos mentales. Allá, en los entramados complejos de la Mente se desarrolla la dinámica que define la calidad de Vida de las personas, su productividad y capacidad de ser competitivos.

La mayoría no tiene el Poder de controlar su Mente y utilizarla con eficiencia, por el contrario, se encuentra habitualmente **dominada** por ella hasta un punto de subordinación y sutil esclavitud.

El “control de la Mente” no tiene acá la connotación de otras disquisiciones. Dicen muchos (seguramente con el necesario conocimiento), que el ser humano utiliza en grado pequeño el Poder que tiene la Mente, y de hacerlo mejor construiría experiencias grandiosas. Si eso es así, estas líneas no lo desmienten ni lo afirman. No es el propósito. El argumento acá es que las personas no tienen control sobre su Mente.

Todos los procesos mentales (también aquellos que generan Estrés), se manifiestan a través de los Pensamientos. Son ellos, en corriente continua, los que condicionan las percepciones del mundo exterior y las conductas. La gente piensa sin cesar, cada momento de su Vida. Pensar ya no es una función natural que permite interactuar con los fenómenos externos, es una adicción que se nutre y engrandece a sí misma. Afirman que más del 90% de los pensamientos son repetitivos y ocupan la mente de la misma forma que esos virus electrónicos que ha creado la vida moderna. Miles de pensamientos cada instante de vida, la mayoría carente de utilidad.

Parte significativa de esos pensamientos se remite a experiencias pasadas, otra mayor a disquisiciones sobre el futuro. Pensamientos que referencian todo lo que pasó y podría pasar, pensamientos relacionados a elementos que no se pueden controlar. Pesar y depresión respecto al ayer, ansiedad con relación al mañana.

Cuando ésa corriente interminable ocupa la Mente, le quita funcionalidad y anula, dado que NADA puede hacerse con relación al pasado y poco respecto al futuro. Si la Mente se concentra en ésas dimensiones hace lo mismo que un motor que acelera en Neutro: no marcha en ninguna dirección a pesar que “opere a toda capacidad”. Estos pensamientos acompañan a las personas a todas partes, son omnipresentes, atemporales, impiadosos, irreductibles.

Precisamente el factor más importante y distinguido del hombre, su capacidad de pensar, es el que lo esclaviza, lo hace ineficiente y le resta competitividad.

Se aconseja, como forma de combatir el problema, invertir esfuerzo en sustituir los pensamientos ociosos y negativos por otros provechosos, pero eso finalmente produce también conflicto interno. No es sencillo ser optimista y positivo cuando ello debe alcanzarse venciendo el pesimismo y la negatividad. La lucha de estos opuestos genera tensión y saturación mental.

El remedio más lógico parece absurdo: **dejar de pensar**. Establecer pausas en el flujo interminable de procesos mentales.

¿Cuál es el fundamento de esta lógica? Uno sencillo: si del conjunto de pensamientos habituales un porcentaje pequeño es útil y productivo, “dejar de pensar” permite que la gran mayoría de pensamientos inútiles se elimine. De esta manera se incrementa la probabilidad para que la mente se ocupe de cosas valiosas y surja la Creatividad.

Las ideas más grandes, inventos trascendentales, obras de arte hermosas, soluciones efectivas y sueños transformadores han nacido de ése espacio de Creatividad que vive oculto en la maraña de pensamientos que dominan la mente. La Creatividad no emerge como producto de la acumulación de pensamientos o el esfuerzo invertido en procesarlos, surge de ése pequeño margen que genera la pausa en la vorágine mental, ése espacio que carece de convencionalismos, creencias, formatos, ése espacio que nada tiene que ver con “lo construido”, porque precisamente es nuevo y se está “creando”.

Los pensamientos convencionales son producto de la historia que cada hombre tiene, una que no solo se remite a su propia existencia también a las generaciones precedentes, una historia que es bitácora de la humanidad desde el principio de los tiempos. El hombre es, en última instancia, lo que ha sido su historia. De allí surgen valores, principios, ideologías, creencias, convicciones. Un conjunto de elementos “construidos”, y por ello mismo distantes de la Creatividad.

Pocas cosas pueden Crearse a partir de formatos ya elaborados. La Creación se fundamenta justamente en lo “no existente”, en aquello que aún “no es”.

La Creatividad tampoco surge como respuesta a previsiones o visión del futuro. La Creatividad es génesis, por ello no existe en perspectiva. Puede ser efectivamente una solución a problemas pasados y de ésa manera condición de futuro, pero no surge ni en éste ni en aquel, la Creatividad es sublime efecto de vivir en el Presente, en el Ahora. Y acá emerge otra verdad cautivadora: los pensamientos no tienen referencia en el Presente, no tienen capacidad de trabajar en él. Las personas creen que piensan “en este momento”, pero todos los pensamientos de “este momento” están vinculados a pasado o futuro, próximo o

remoto, tan próximo como el momento recién superado o el inmediato por venir. De esta manera se habilita espacio para el Estrés, no para la Creatividad.

Dejar de pensar, por lo tanto, resuelve la tensión que conduce al Estrés y dispone condiciones para que funcione la Creatividad. Así se generan fundamentos para alcanzar Ventajas Competitivas y genuina Calidad de Vida.

El desafío no es combatir los efectos del Estrés o perseguir las Musas que activen la inspiración, el desafío es dejar de pensar, concentrándose en el hecho de vivir el Presente, el Ahora, único espacio en que se manifiesta la propia Vida y su Poder.

¿Cómo se puede “dejar de pensar”?

Existen innumerables obras y autores que abordan el tema. Los fundamentos espirituales de muchas religiones y disciplinas contribuyen a entender la importancia de vivir en el Presente y reducir la depresión y ansiedad que provoca el “tiempo psicológico”. Todas las obras y autores tienen virtudes y vacíos, sin embargo constituyen plataformas que el hombre interesado debe abordar para alcanzar entendimiento de algo que es tan vital como el aire que respira. Las verdades definitivas no pueden incluirse en ninguna obra, por ello el conocimiento solo alcanza a quién genuinamente lo desea, quien en definitiva toma Conciencia de la necesidad de hacerlo.

El contenido de la obra de Eckhart Tolle: “El Poder del Ahora” sigue fresco y renovador, probablemente porque toca un tema que como el propio Presente es completamente atemporal. Su sola lectura, sin embargo, solo consigue activar la Conciencia. El resto es una causa personal, una que tiene como estímulo resolver las causas primarias del Estrés y encontrar las fuentes prolíficas de la Creatividad.

Existirán aquellos a los que el estímulo anterior, aún con toda su jerarquía, no alcance. En este sentido puede constituir estímulo adicional el hecho de obtener Ventajas Competitivas en el desempeño de las labores que se realizan. Las Ventajas Competitivas en el ámbito personal y profesional no se alcanzan solo con conocimiento o esforzado trabajo, se lo hace desde un espacio donde el Estrés se encuentre cautivo y la Creatividad halle caminos para alcanzar la superficie de las Formas.

Existirán otros que estén cansados de responder con impotencia al caudal interminable de pensamientos molestos cada instante de su vida, pensamientos referentes a lo que fue o lo que será, pensamientos que sitúan la tranquilidad siempre en el futuro, en “ése” momento que se alcance aquello que se presume

necesario para estar “completo”. Ésa vida que mantiene a la gente persiguiendo una zanahoria atada a su frente.

Existirán también aquellos que finalmente quieran conocer la Vida en su verdadera esencia, aquella que los elude desde que han nacido.

Para todos la respuesta está planteada: transitar el camino para vivir Ahora, en el Presente, en el único momento que es Real y que explica ése fenómeno que es la Vida, uno que nunca se Aprende, uno que se debe Aprender.