

## ***“No siempre soy lo que digo que Soy”***

### ***Enfoque general***

*“Que una persona altere radicalmente sus pensamientos, y se sorprenderá de la rápida transformación que producirá en las condiciones materiales de su vida”. Napoleón Hill*

¿Si alguien te dijera que estás condenado a empujar una roca gigante por el resto de tu vida? ¿Qué responderías?

Plasmar esta pregunta me lleva a reflexionar sobre un ensayo escrito por el filósofo y escritor Albert Camus; en su ensayo, Camus hace referencia al mito de Sísifo. “Sísifo era un personaje que fue condenado a vivir toda su vida empujando una roca por una bajada; al final terminó adaptándose y aceptando la realidad de la vida que le había tocado vivir y la vivió feliz”.

Son muchas las ocasiones en las que nos ponemos una carga tan pesada sobre nuestros hombros que se nos hace difícil vivir con ellas en un principio, pero al final terminamos acostumbrándonos a la situación, tanto que llegamos al punto en que esa pesada carga; nos parece ligera.

Al igual que Sísifo, el personaje de Camus, nunca nos rebelamos contra nosotros mismos y nuestra forma de pensar sobre lo que somos o lo que podemos llegar a ser. ¿Quién determina esto en nosotros? Será el ambiente en que vivimos, la familia, los amigos, los socios, los hijos y, para ser un poco más específico, Dios. Todos los antes mencionados pueden influir, positiva o negativamente, siempre dependerá del nivel de aceptación que tengamos de sus influencias.

Lo que decidas ser o hacer dependerá, en el porcentaje más alto, de tus decisiones, cómo las tomas, dónde la tomas, creyendo en qué o quién la tomas, siempre será esa la piedra angular. Un ave que se cría entre las gallinas, puede acostumbrarse a vivir siempre en el suelo, sabiendo que es un ave y su lugar está en las nubes, pero ha sido tan fuertemente influenciada, que ya no piensa en lo que es, sino que acepta la realidad de

vivir como le han enseñado a vivir. ¿Dónde queda la curiosidad de experimentar algo nuevo? Cuando lo haces, entonces te das cuenta de que estabas en el lugar equivocado, llevando la carga equivocada y trabajando con los pensamientos equivocados, has aceptado una realidad que no es tu realidad. Es la realidad que un entorno o una fuerza superior a ti, te ha hecho entender que debes aceptar como buena y válida.

Entender los cambios y sujetarse a ellos por un corto tiempo, no es aceptar que esa será tu realidad de vida. Cuando esos tiempos pasen y decidamos que cambiaremos con ellos, entonces estaremos preparados para dar un siguiente paso. Siempre tendemos a recordar el pasado y no solo recordar, nos empeñamos en vivir en él. Trayendo cada día las cosas que sucedieron en la niñez o en la juventud si eres adulto, en la adultez si estás en la vejez. El pasado siempre será el pasado y cómo vivamos el presente, determinará nuestro futuro.

Vivimos infelices la mayor parte del tiempo, porque siempre nos repetimos “así son las cosas y debemos aceptarlas”, desde ya te digo que no es del todo cierto, no podemos hacer de esta frase un epitafio. Siempre existirá una forma diferente de hacer las cosas, nadie tiene la verdad absoluta. La vida es como una obra de arte, en sus inicios solo está el lienzo en blanco, hasta que el artista toma el pincel y empieza a darle forma. Una vez que ya sabe cuál será la imagen que revelará todo, le es claro. Piensa en ti como el lienzo, tus acciones y lo que aceptas de las influencias van revelando la imagen de la vida que debes o aceptas vivir.

Las creencias que tengamos acerca de otros o de nosotros mismos, son parte esencial en la construcción de lo que digo que soy o lo que verdaderamente soy.

**Analicemos dos casos de la construcción de una vida, dirigida por los comentarios de otros.**

Margaret, era una mujer fuerte y que tenía un semblante que deslumbraba el lugar donde se encontraba, siempre le gustaba estar rodeada de

personas, contar chistes y reír a carcajada. Todo parecía ir de lo mejor para este personaje, hasta que un día alguien tuvo la osadía de hacer un comentario acerca de su persona. Margaret ¿Por qué siempre estás rodeada de personas y contando chistes, no sabes que la gente puede catalogarte como una comediente y nunca tomarte en serio?, le preguntaron.

- Que yo cuente chistes y siempre busque sentirme alegre, no cambia en nada lo que soy, que la gente me perciba de tal o cual forma no es lo que yo quiero expresar. Ser alegre es una cualidad con la que me gustaría vivir toda la vida, aun estando pasando por las peores de las situaciones. ¿De que me vale ir por la vida llorando y quejándome de cómo están las cosas? Las personas que no tienen claro lo que son, siempre están buscando aprobación de los demás para vivir sus vidas. Respondió Margaret.

Ana, una chica con las mismas características y rasgos físicos, solo que a Ana no le gusta contar chistes ni juntarse con muchas personas, pasa la mayor parte de su tiempo sola, porque ella entiende que esto le da lugar a mejores formas de pensar y ver la vida. No le gusta frecuentar lugares muy saturados de personas y su sonrisa, nadie la conoce. Si alguien tiene el atrevimiento de preguntarle por qué es así, ella solo responde, que así es ella y nadie le hará cambiar.

Ana, que nunca tenía lugar para sonreír, no compartía con demás personas, pasaba demasiado tiempo sola; terminó sus días viviendo en un manicomio, después de ser afectada grandemente por maltratos psicológicos y emocionales, que desencadenaron en ella una esquizofrenia.

La vida de estas dos personas nos muestra un contexto diferente de cómo se debe vivir para ser feliz o cómo terminarán nuestros días. Que seamos alegres no nos libraré de parar en un psiquiátrico, o que seamos más reservados nos garantizará una vida plena. Equilibrar, ese es el mejor argumento que podemos poner en práctica para comenzar a construir una vida plana. Saber que lo que otros digan o piensen de mí, no determina quién soy o lo que yo entiendo que soy. Existe un gran número de variantes

que pueden afectar la vida alegre de una persona, al igual que la de alguien reservado, solo quien habita el cuerpo y la mente de la persona en cuestión, sabe cómo terminarán sus días.

### **¿A qué estamos llamados?**

Si buscamos responder esta pregunta de la manera más sincera posible, tendremos que citar diferentes estados del ser, religión, cultura y emoción. Todo ser humano por naturaleza es adorador de una deidad superior a este, las inclinaciones religiosas siempre han existido, se han peleado guerras por las creencias, pero ¿estamos llamados a vivir un sistema religioso que nos lleva a quitarnos la vida uno al otro?, claro que no. Somos libres y estamos llamados a vivir en libertad. Siempre hemos creído que tenemos el control sobre nuestros actos o pensamientos y no siempre es así. Como seres religiosos, culturales y emocionales, dudamos de cuál ha sido el propósito de nuestras vidas y a qué somos llamados, porque somos llamados y qué hacer con ese llamado.

Nos cohibimos de hacer muchas cosas porque creemos que estamos cometiendo un pecado o estamos faltando a Dios. No accionamos más a menudo en ideas que tenemos por miedo a estar en contra de una cultura que nos ha dominado durante años. No hablo de temas que pueden ser muy beneficiosos para cierto nicho de personas, porque pueden afectar la parte emocional de otro grupo de personas. Constantemente nos mantenemos en ese círculo y no llegamos a la plenitud de reconocer para que he sido llamado a este mundo, y se nos dificulta reconocer qué no siempre somos lo que dicen que somos, sino lo que verdaderamente soy.

### **¿Puedo cambiar la forma en la que pienso Ser, por lo que realmente soy?**

Cómo pensamos y cómo sentimos, son los dos elementos fundamentales para la construcción del Ser y del Soy. Siempre nos han enseñado que tenemos que esforzarnos más que todo el mundo para llegar a ser alguien en la vida, que quien nada tiene nada vale, de seguro has escuchado esto de boca de muchos seres queridos, amigos y demás. Pero la realidad es que,

no siempre somos felices cuando ponemos el ser por encima del soy, que ser más esforzado no me garantiza felicidad, que ser más abundante en lo material me hace ser más grande que los demás. Quien pienso ser puede diferir en gran manera de lo que en realidad soy.

Cuando digo que soy abundante, es porque creo que soy abundante no solo en lo material, sino también en lo espiritual, tan solo el hecho de decirme a mí mismo lo que soy, me hace diferente a lo que pienso ser.

En un artículo divulgado por el escrito y empresario **Víctor Hugo Manzanilla**, hace una ardua referencia al Ser, como la base espiritual de todo lo que somos; *El “Ser” define quiénes somos internamente, nuestras creencias y valores, mientras que el “Tener” refleja los resultados externos, como el éxito y los recursos. El verdadero valor radica en el “Ser”, porque moldea nuestras acciones y finalmente determina lo que “Tenemos”. Sin un “Ser” sólido, lo que “Tenemos” carece de fundamento y propósito duraderos. El “Ser” es fundamental.*

*Si no sabes quién eres o quién quieres ser, tus acciones (“Hacer”) pueden carecer de dirección y propósito. Sin un “Ser” definido, lo que eventualmente “Tienes” no reflejará tus verdaderos deseos o valores. Por tanto, comenzar por el “Ser” es esencial para alinear tus acciones y lograr resultados significativos. “Ser” es la esencia de quién eres, incluyendo tus valores, creencias y carácter. Es la base de todas tus decisiones y comportamientos. “Hacer” refiere a las acciones que tomas basadas en tu “Ser”. Es la manifestación externa de tu identidad interna. Juntos, “Ser” y “Hacer” interactúan para moldear tu realidad y tus resultados. Trabajar en el “Ser” significa desarrollar y refinar conscientemente quién eres.*

*Implica introspección, aprendizaje y crecimiento personal. Esto puede incluir leer libros que expandan tu mente, meditar para entender tus emociones, o buscar mentores que modelen el carácter al que aspiras. Es un proceso continuo de mejoramiento personal para vivir de manera auténtica y efectiva. Primero es “Ser”, antes de actuar, debes entender y definir quién eres y qué valores te guían. Un “Ser” bien definido proporciona una brújula para tus acciones “Hacer”. Sin un sentido claro del “Ser”, las acciones*

*pueden ser desorientadas o inconsistentes con tus objetivos de vida. Por lo tanto, el “Ser” establece la base para todo lo que haces.*

Este argumento de Víctor Hugo, nos hace entender que el Soy llevado al Ser espiritual se correlaciona uno con el otro. Solo tomándolo de esta manera sabremos cómo definir claramente lo que somos y no lo que decimos ser, por influencia de externos. Reconociendo quien Soy y no cómo debo Ser, en lo material puedo cambiar la manera de pensar y actuar. Yo decido quién Soy y no lo que dicen que debo Ser.

### **¿Por qué cambian las personas?**

Existen dos razones principales del porqué las personas buscan cambiar. Motivación o necesidad. Dentro de cada ser humano se encuentran las herramientas necesarias para sentirse motivados, no siempre tiene que venir de lo externo, ya en lo interno tenemos lo suficiente. El principal detonante para la motivación es pensar en el bienestar de uno mismo y además transmitir ese bienestar a los que te rodean. Por su parte, la necesidad, esta puede estar motivada por cambiar de ambiente, el lugar en el que me encuentro viviendo en la actualidad no es el lugar más favorable para vivir. No quiero que mis hijos crezcan en este sitio porque representa mucho peligro.

¿Qué mantuvo vivo al expresidente de Sudáfrica **Nelson Mandela** por un periodo de veintisiete años que pasó encerrado en tres cárceles diferentes? La motivación de querer abolir el apartheid y establecer las elecciones generales de 1994, en las que lideró la CNA al triunfo en las urnas. Después de pasar toda una vida encarcelado, tenía motivos suficientes para querer salir algún día. Además de la motivación con la que miraba su pueblo luchar cada día, existía una necesidad, la necesidad de un cambio de vida para su gente. Su lucha contra la segregación racial, no solo afectó a Sudáfrica, sino que sirvió como ejemplo para otras muchas naciones que vivían bajo los mismos regímenes. Mandela pudo haber considerado ser un fracaso de la vida, pero él sabía que no siempre se es lo que se dice ser, sino lo que se decide ser.

La motivación y necesidad también nos llevan a ver muchos otros panoramas de la vida. El neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco **Viktor Emil Frankl**, es un verdadero ejemplo de esto, después de que en septiembre de 1942, él, su esposa y sus padres fueron deportados a Theresienstadt, un campo de concentración cercano a Praga. De 1942 a 1945 estuvo en cuatro campos de concentración, incluyendo Auschwitz, conocido como el campo de exterminio. Lo que experimentó en esos años es inimaginable. Logró sobrevivir; no así su mujer, sus padres, hermano, cuñada, muchos colegas y amigos. Tras la liberación, pasó varias semanas en Múnich tratando de indagar quiénes de sus familiares habían sobrevivido. Poco a poco fue enterándose de que ninguno lo había logrado y vivió un profundo dolor, soledad y vacío. A su regreso a Viena, le asignaron un departamento en el noveno distrito en el que vivió el resto de su vida.

Hoy por hoy podemos disfrutar de uno de los libros más leídos, escrito por **Viktor Emil Frankl**, al cual tituló **“El hombre en busca de Sentido”**, un libro que ha cambiado millones de vidas y que hasta la fecha sigue transformando. La motivación y necesidad le llevaron a mantenerse vivo durante todo este proceso, aunque destrozado por la pérdida de todos sus familiares, nunca perdió las esperanzas.

Después de hurgar en la vida de personas como estas y otras más que no he citado, pero que tienen un lugar en la mesa, podemos identificar que el cambio se produce de dentro hacia fuera, no al contrario. Lo externo nos oprime para que lo interno se mantenga sojuzgado toda la vida. Como dijo el escritor y conferencista Alex Ruvira “Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia”.

¿Por qué cambiamos? Por motivación o por necesidad. El gran emperador y filósofo estoico Marco Aurelio dijo: “La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado y, sobre todo, de conocer la diferencia.” Sea por motivación o necesidad, aceptar nuestras condiciones actuales puede llevarnos a buscar la forma de cambiarlas, es hacernos una mirada apreciativa desde dentro hacia fuera y notar la diferencia en esa decisión.

## **La Trampa de la Realidad**

Existe una realidad que puede parecer indiscutible sobre la manera en la que pensamos de nosotros mismos que el ambiente en el que crecemos y nos desarrollamos, muchas son las condiciones mentales que traemos del pasado, las vivimos en el presente, pero no buscamos cómo sacarlas para que no afecten nuestro futuro. No siempre soy lo que digo soy, esto no importando el lugar de nacimiento o la familia de la que venga. ¿Quién es el responsable de que yo cambie? ¿Será el gobierno, la economía, la familia o soy yo mismo? Puede que existan profesionales altamente preparados en el área del cambio de conducta humana, pero más allá de la opinión de un profesional está mi fuerza de voluntad.

En el mundo de hoy, puede parecer absurdo querer vivir una vida que ni siquiera me he tomado el tiempo para pensar cómo debo pensar para materializar lo que pienso. Las vías están creadas, los vehículos están contruidos; solo se necesita quien los conduzca. Es fácil de entender, si analizo la forma en la que estoy pensando acerca de mí mismo, puedo determinar cuáles son los patrones que me gobiernan y una vez que los entendemos, podemos cambiarlos. Lo que yo crea de mí no siempre será la realidad de lo que verdaderamente soy, existe un amplio mundo de probabilidades de que solo estoy pensando y mis pensamientos pueden no ser los correctos.

Cito nuevamente al escritor y conferenciante Alex Ruvira, este nos menciona un aforismo: “No vives a la altura de tus capacidades, vives a la altura de tus creencias”. Nuestras creencias moldean nuestras percepciones y ambas moldean la forma que tenemos de vivir y aprovechar nuestro potencial. Basado en este aforismo Ruvira toma como referencia dos elementos, “creencias y percepciones”. ¿Qué son nuestras creencias? Todos buscamos una realización personal y tal realización debe iniciar con este punto en específico nuestras creencias. No sé si crees en ti mismo o tienes otro tipo de creencia, pero sea en lo que sea que creas, determinará hasta dónde puede llegar tu potencial. Las percepciones sobre nosotros, cómo me siento conmigo mismo. Según sean las percepciones que tenga, primero de mí y luego de los demás, son las que me llevarán a lograr mis objetivos. El desarrollo del verdadero potencial está determinado en su máxima expresión por las creencias y las percepciones.

Si nuestras creencias están limitadas por la duda, el miedo o la autolimitación, no podremos desarrollar el potencial que tenemos y esto nos lleva a sentirnos frustrados y derrotados. Todo está basado en las creencias, tenemos que aprovechar al máximo el potencial que tenemos para no estar por debajo de este. ¿Por qué se nos hace tan difícil tomar riesgos y llevar a cabo algunas decisiones? Todo esto ocurre porque nuestras creencias y percepciones no son lo suficientemente fuertes como para, no solo intentar, sino para accionar. No siempre soy lo que digo que soy. Pueden venir pensamientos torturantes, podemos ser atacados de una u otra manera, pero cambiando las creencias limitantes podemos desarrollar el potencial requerido.

Hace un tiempo escuché un poema del escritor Farid Dieck, lo que dice me impactó muchísimo y quiero que también tengas la oportunidad de leerlo.

*No soy lo que soy y soy lo que no,  
No soy mi pasado pero sí lo soy,  
Mi ayer me construye pero no me ata,  
Soy mí mañana aunque no lo soy,  
El mañana guía mis pasos hoy,  
No soy lo que soy y soy lo que no,  
Entonces que soy, nada,  
Pero en la nada estoy,  
Pues la nada es todo lo que puedo ser,  
Soy posibilidad siempre listo para crecer.*

El famoso filósofo, escritor, activista político y crítico literario francés, importante exponente del existencialismo y del marxismo humanista, Jean-Paul Sartre, pronunció una frase que me parece maravillosa: “No soy lo que soy y soy lo que no soy” es una frase que significa, que el ser humano no está determinado por su pasado ni por su futuro, sino que es una posibilidad que puede ser algo distinto en cada momento:

- No soy mi pasado, pero sí lo soy porque me ha constituido.
- Soy mi futuro porque mi hoy se proyecta hacia un futuro posible, pero no lo soy todavía.
- Soy posibilidad, ya que como el pasado no me determina y el futuro está abierto.