





# SÉ VALIENTE

Un ensayo sobre cómo hacer con tu vida  
lo que quieras, no lo que puedas



Roberto Serna

# SÉ VALIENTE

Un ensayo sobre cómo hacer con tu vida  
lo que quieras, no lo que puedas



Primera edición: abril 2022

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Roberto Serna

ISBN: 978-84-19340-04-7

ISBN digital: 978-84-19340-05-4

Depósito legal: M-10576-2022

Editorial Adarve

c/ Ros Olano, 5

28002 Madrid

[info@editorial-adarve.com](mailto:info@editorial-adarve.com)

[www.editorial-adarve.com](http://www.editorial-adarve.com)

Impreso en España

*Dedicado al poder que todos tenemos,  
el poder ser, amar y ayudar. Solo tenemos que descubrirlo.*

*Y a mis seres queridos que siempre han confiado en mí.*



*«No se encuentra ninguna pasión en llevar las cosas con calma ni en conformarse con una vida menor de la que uno es capaz de vivir».*

NELSON MANDELA



## INTRODUCCIÓN

La obligatoriedad de la vida, ¿cuál es?, ¿no es acaso encontrar para ella un sentido? Si no, para qué vivimos.

Un escaparate brillante muestra como hermosas las cosas que tiene detrás de su cristal, entonces lo que de verdad se quisiera sería comprobar si son tan hermosas una vez en nuestras manos. La vida luce de igual forma, a través de un escaparate luminoso, vivo y radiante de piezas únicas y a la vista hermosas, sofisticadas, irrompibles. Un placer para la vista.

El escaparate siempre luce limpio, cristalino. Las cosas hermosas siempre lucen bien. No pierden color si no se tocan, no pierden valor si no se alteran. Pero la vida está para vivirla, tocarla y ensuciarla, o de lo contrario no puede ser vivida.

Quienes no hayan encontrado su sentido, ¿han ensuciado su vida sin apenas haberla tocado?, ¿se puede de verdad exponer una vida y luego no vivirla? Así es como el mundo negocia nuestro tiempo, sin preguntar si se ha disfrutado de lo que había en el escaparate o solo se ha expuesto como algo inmóvil, sin inmutarse.

En *El hombre autorrealizado* de Maslow se advierte que seguir las pautas que nos llevan a la autopleitud, a la libertad de acción y pensamiento a través de una escucha profunda de nuestros instintos sería algo peligroso. El carácter auténtico de una persona suele permanecer ahogado, casi sin pulso por unas costumbres en las que hemos apoyado nuestra identidad. Aun viviendo en la misma calle, acudiendo al mismo trabajo y frecuentando los mismos restaurantes, dos personas afirmarán ser libres incluso manteniendo creencias culturales o religiosas distintas. La realidad atiende a una cuestión meramente perceptiva, porque a uno le enseñaron a defender lo suyo, el Dios a quien rezar, su manera de pensar y su forma de proceder. Al otro exactamente lo mismo.

Parecemos condenados a buscar o, mejor dicho, encontrar, un término equidistante entre voluntad propia y adaptación o algo que nos permita ser nosotros mismos sin pasarnos de la raya. Eso sería lo debidamente recomendado por padres o profesores que alientan a sus hijos o alumnos a no ser distintos de los demás, pero que aun así crean que sus vidas sí han transcurrido con sentido propio. La historia nos ha enseñado tantas veces que lo propio siempre se separa de lo común que alguien que decide propagar su rebeldía por el mundo ya sabe que pertenece a una raza casi extinta de personas antes de mover un solo dedo.

Pero quien no quiera ser libre, que tire la primera piedra. El principio del que partimos es ciertamente esclavo, emocionalmente hablando, si eres hombre y blanco.

Pese a la antigüedad de las filosofías escritas y enseñadas para darle carácter y vida a nuestra forma de entender el mundo, seguimos penalizados en materia de libertad al adoptar creencias ajenas, formas de actuar impropias, pero que nos alejan del mundo de dolor que nos espera si somos quienes queremos ser. Es aquí donde se construyen, ya que nuestra vida no nos pertenece, bonitos escaparates de representación de vidas felices.

La vida no hace más felices a quienes más tienen, pero ¿por qué ha de conformarse alguien con poco cuando puede elevarse a nuevos niveles de experiencia y emoción? Existen escaparates muy bonitos y otros que valen mucho, no por su precio, sino por su concesión a ser utilizados como armas de vida y no solamente como objetos de exposición. Entonces hablamos de autorrespeto, de darle a la vida el uso para la cual ha sido diseñada. Este es uno de los efectos de la moral kantiana (Immanuel Kant) de los cuales hablaremos más adelante.

Si ninguno de nosotros ha espoleado con ahínco suficiente los objetos que guardamos dentro de nuestro escaparate, entonces hablaremos de incongruencia, una falta de coherencia entre nuestros verdaderos deseos y nuestras acciones, y conforma la razón por la cual la depresión, el suicidio o la falta de empatía están tan arraigadas en nuestra sociedad.

Lo normal suele ser querer algo y a la vez encontrar algo que lo prohíba o lo obstaculice, y esto genera mucho malestar, hablando de forma muy suave. Pensemos en nuestra reacción a quedar en ridículo. Las dos

respuestas básicas del ser humano son estas: huida o enfrentamiento. Ante un suceso familiar, algo antes conocido, la respuesta que cabe esperar es enfrentamiento, ya que huir de lo que conocemos es algo más infrecuente. Algo repetido muchas veces no aporta nada nuevo y nos da la opción de olvidarlo para retomarlo más tarde si queremos, sin presiones de ningún tipo, sabemos cómo desenvolvernos.

Ahora pensemos en lo desconocido. Pongamos que no sabemos nada ni del lugar ni de las personas, ni de lo que allí nos puede esperar. Una reunión de trabajo, una primera cita o un resbalón en la calle. Si bien los hay que manejan esto con gracia, lo habitual es observar las reacciones de los demás, analizar en cuanto podemos los juicios de valor que se emitan y hacer una valoración de daños. Ahora preguntémonos: ¿hemos sido realmente libres y actuado con diligencia en nuestra respuesta?, ¿o de lo contrario salimos de la reunión o de la cita con la molesta sensación de que podríamos haber dado más, haberlo hecho diferente? Estas disonancias en nuestro comportamiento nos recuerdan que si bien tomamos como naturales ciertos escenarios, seguimos sin ser libres del todo para actuar.

Por desgracia, la libertad es un plato que nunca se sirve solo. Una sola decisión puede servirse con el desprecio de quien se pueda ver afectado en el momento en que se toma, o dar un paso adelante puede suponer la envidia de quienes se hayan quedado atrás. Toda acción genera una consecuencia, es acción y reacción.

Si alguien decide comprar un coche nuevo, deberá sacar el viejo del garaje, del que hasta ahora disfrutaba y con el que puede haber vivido mil y una aventuras. La libertad es eso, una concepción que implica un cambio en nuestra forma de entender e interactuar con el mundo exterior a través de nuestro mundo interior.

Puede que uno de los movimientos que traspase la línea de lo que es aceptable esperar del mundo hacia la línea de lo que aquí hablamos, la de una libertad individual, autoelegida, sea el hecho de utilizar la muerte como una herramienta de vida y no como una injusta declaración de que no somos nadie ante la magnitud del tiempo. Que la vida sea corta, se vivan más o menos años, no debería ser motivo para tirar la toalla y esperar pacientes nuestro paso a la eternidad.

Este libro indaga precisamente en eso, en tocar el verdadero significado que pueda tener para cada uno el corto relato en el que su vida se asienta ya desde su nacimiento, magnificando su tiempo y maximizando las posibilidades de vivirlo bien.

En las escuelas de pensamiento donde se instaba a llevar una vida «eudaimónica», o, lo que es lo mismo, una buena vida, de bienestar, lo que nos llevaría a abrazar la felicidad, algunos ilustres mentores o acompañantes como Sócrates o Platón buscaban hace ya más de dos mil años sus propias respuestas respecto a qué hace libres a las personas, y como no, cómo encontrarle un sentido a lo que hacemos.

En este libro se tratará precisamente de eso, de una búsqueda que, aunque agotadora, ayude a dar respuesta a

lo que parece haberse convertido en una epidemia entre la gente, que es tener miedo a las consecuencias de sus acciones. Y cuanto más pase el tiempo, menos opciones tendremos de actuar en base a lo que somos.

# 1

## LLENA LA DESPENSA

Cada año veo llegar a miles de personas nuevas a mi ciudad. Entre tres y cuatro mil personas deshacen sus maletas y se felicitan con cuantos pueden. El simple hecho de estar aquí significa que han conseguido lo que buscaban. Risa y euforia lo inundan todo.

Cada año se multiplica por diez esa misma cifra. Son las personas que, en lugar de sus maletas, son sus sonrisas las que ven deshacerse. Para algunas solo es el momento de ponerse a trabajar más, de poner de nuevo toda la maquinaria en funcionamiento para tratar de lograrlo al año siguiente. Para otras solo es una decepción más en sus vidas. Hablamos de decenas de miles de personas que pensarán de forma seria abandonar lo que un día llamaron sueño, por la dificultad que entraña ingresar en el Cuerpo Nacional de Policía. De repente, lo que era un sueño ahora solo es una realidad dolorosa.

Los sueños que tenemos ahora son como los que hemos tenido tiempo atrás, y también como los que tienen

los demás, solo son sueños. A algunos les damos forma, nos implicamos para finalmente conseguirlos. Suelen ser los más fáciles, los que entrañan un menor riesgo de «varapalo» emocional. Sencillamente, si no los conseguimos, no cambia ni un ápice nuestra forma de pensar, de ver o sentir la vida. Otros sueños, los más grandes, pueden sacudirlo prácticamente todo a nivel interno tanto si se consiguen como si no.

Esta es una de las grandes diferencias respecto a la calidad de vida de las personas. Por mucho esfuerzo que hayamos invertido y obstáculos que hayamos superado, hallamos el final y su recompensa como mucho más placentero que lo que obtendríamos de objetivos más pequeños pero más fáciles. En esa grandeza de conquista es donde encontramos nuestro afán de superación, donde vemos de cerca los límites y los superamos. Es en esos momentos donde al subidón de motivación debemos añadirle nuevos niveles de autoestima y confianza. Comparémoslo con lo que obtendríamos de otros objetivos.

En ocasiones, los objetivos entran en conflicto<sup>1</sup>. Entonces se establece una lucha de poder para determinar los costes y beneficios. Y aquí es cuando nos ahogamos en un vaso de agua. La decisión de persecución de uno en concreto se ve más influenciada por el miedo a perder, a fracasar, que por contar con las habilidades necesarias.

Buena parte de esas decisiones que nos marcan, y que se ahogan, están influenciadas por uno de estos dos miedos<sup>2</sup>, presentándose en ciertas personas ambos a la vez: miedo al fracaso y miedo al rechazo. Aunque parezca in-

verosímil, cualquiera de los dos nos lo puede arrebatarse todo y a la vez otorgarnos la mayor de las virtudes en materia de logros que nadie pueda obtener: la capacidad de establecer una línea divisoria entre lo posible y la locura.

Nos hallamos constantemente en una lucha entre el bloqueo, la oportunidad y la sinrazón. O no nos movemos por dejar al miedo fluir, o nos movemos en todas direcciones con confianza, o traspasamos la línea de lo que es razonable por habernos creído invulnerables. Las cantidades de miedo que dejamos fluir por nuestra sangre delatarán en qué nivel de estas opciones nos movemos.

## El poder del miedo

Somos poderosos más allá de lo que estamos acostumbrados a probar. Existen personas que nunca comprueban de qué son capaces y llevan una vida austera, limitada, sin sobresaltos. Son personas que siempre «se quedan con las ganas» y al término de su vida se preguntan cómo pueden haberla dejado escapar. Y también existen personas que llevan su confianza hasta niveles extremos tratando de ir un paso más allá de lo que pueden sus fuerzas. Son personas alentadas por el placer que supone sentir la adrenalina correr por sus venas.

Para el primer grupo de personas, lo cotidiano es alejarse incluso de las opciones de logro más factibles. Reflejan con cierta enormidad una inseguridad en sí mismas y tratan de justificar su frecuente falta de acción. Que una persona justifique que su incapacidad para hacerse

con un puesto de trabajo se debe a la ingente cantidad de personas aprobadas con una nota alta puede parecer una excusa real, sobre todo si detrás de su suspenso queda un camino marcado por el esfuerzo y el sacrificio. Que el no hacer lo que debiera estar dispuesto porque piensa que con toda probabilidad no entrará en la escuela de Policía por la alta cantidad de participantes o las altas notas que se registraron el curso anterior es más un acto reflejo que algo que se pueda sentir como cierto.

Al segundo grupo le pasa todo lo contrario. Se juegan constantemente su salud física y emocional por tratar de saborear el triunfo. Aquí es donde el miedo puede jugar su mejor papel y obtener lo mejor de ambos extremos. El miedo, en su forma más aguda, y esto es importante de aprender, provoca parálisis e indefensión, pero en una versión más suave nos ayuda a mantenernos al margen de los límites de una posible sobreactuación. Esa fina línea que separa una magnífica actuación de una tragedia sin precedentes está determinada por el miedo.

No está en nuestras manos concretar cuál será el resultado de nada de lo que vayamos a hacer, sería erróneo tomar como cierta esta postura, sin embargo, estaría mal tomar al miedo como un parásito dispuesto a corroer lo bueno que llevamos dentro.

Pongamos un ejemplo. Cuando un 29 de mayo Edmund Hillary y su sherpa Tenzing Norgay hicieron cumbre en el Everest, convirtiéndose en los primeros en coronar<sup>3</sup>, no tenían en su mano el material y tecnología de la que disponemos hoy. Tampoco había nadie que les

advirtiese de lo que allí se iban a encontrar. Pero no se trataba de personas inexpertas con una ambición y orgullo exagerados, ambos eran alpinistas experimentados que enfrentaban un riesgo que sabían eran capaces de asumir. Norgay ya estuvo a punto de coronar un año antes, deteniéndose a tan solo 240 metros de la cima. Hillary había coronado el monte Cook en Nueva Zelanda y participado en una expedición de reconocimiento en el Everest dos años antes de su exitosa ascensión.

Puede que nosotros no tengamos pensado hacer cima en el Everest a lo largo del año, pero este ejemplo nos inspira aquello que pretendo transmitir, y es que, si estamos preparados para alcanzar algo grande para nuestras vidas, aunque no contemos todavía con todos los detalles sobre cómo lo vamos a conseguir o dispongamos solamente de opiniones contradictorias, podemos luchar por aquello que parecía imposible si utilizamos el miedo como herramienta de impulso y límite. Imaginémoslo como un limitador de velocidad. Mientras ponemos nuestro coche al máximo de su capacidad potencial utilizaremos dicho limitador para no sobrepasar nunca nuestras habilidades de conducción.

Entender así una de las lógicas de la justicia que mayor fama ha adquirido a lo largo de los tiempos, la aristotélica<sup>4</sup>, por la cual hay que dar a cada persona lo que se merezca, cobra todo el sentido. No está justificado que, teniendo opciones para aprobar los exámenes para agentes de la seguridad y el orden, el pánico a un posible resultado negativo o a una excesiva competitividad con

otros participantes nos deje sin poner sobre la mesa todo lo que sabemos o podemos hacer. Pero tampoco lo está si nos creemos césares en el Olimpo de los dioses y cometemos errores por sobreconfianza.

Esto es lo que deberíamos hacer siempre que sintamos miedo en algún área de nuestra vida; primero, trabajar para poner nuestra capacidad a la altura del suceso, después, establecer hasta qué punto llegaremos sin dañarnos física o emocionalmente. Utilizar el miedo como recurso de limitación es algo que ya hacemos a diario de formas extraordinariamente sutiles, como cambiarnos de acera cuando la presencia de alguien no nos ofrece mucha confianza, o reírle los chistes a un jefe casi de forma automática, a veces sin haber escuchado ni una sola palabra. También lo hacemos al no continuar una discusión con un ser querido para no estropear la relación.

Por lo general, vivimos muy por debajo de nuestro verdadero potencial, y lo peor es que lo hemos desaprovechado tantas veces que ya lo hemos incluso normalizado, y por esa razón ni siquiera sufrimos.

## Ampliar los horizontes

Cuando usamos el miedo para calmar nuestra sed desmesurada de logros, y podríamos sorprendernos de cómo nos podemos volver inconscientemente avariciosos, lo que hacemos es establecer una conexión neurológica entre emoción y comportamiento. Entendemos la sobreexcitación de las emociones como algo peligroso

y adaptamos nuestro comportamiento a tal efecto. Con una repetición y una intensidad suficientes, interiorizamos dicho comportamiento hasta volverlo natural, dejamos de estar pendientes de lo que los acontecimientos traigan y empezamos a disfrutar. ¿Y cuando es el miedo el que nos controla a nosotros? Por esa razón queremos ampliar los horizontes, porque los límites que el miedo nos ha puesto a lo largo de una vida los conocemos de sobra, y ahora queremos algo nuevo.

El miedo puede, siempre que lo planteemos en serio, utilizarse en cualquier situación para sacar su lado más productivo y extender cualquier límite autoimpuesto. Una sencilla forma es a través de pequeños cambios adaptativos. El cerebro, el de cualquiera, se divide generalmente en tres partes: reptiliano, medio (límbico) y neocórtex o corteza cerebral<sup>5</sup>. El primero se encarga de algunas funciones básicas, como levantarnos por la mañana o que el corazón siga latiendo. En el segundo es donde albergamos las emociones, y es importante porque tiene mucho que decir sobre el comportamiento que tenemos en determinadas circunstancias gracias a una amígdala, de la que hablaremos a continuación. Por último, el neocórtex, que es el que nos ayuda a razonar, a pensar y a vivir si nos lo permitimos.

Ante situaciones de aparente necesidad de actuación, uno puede verse sin quererlo embaucado por el miedo. Cuando esto ocurre, las emociones negativas que se generan despiertan y activan la amígdala, ¿y esto es algo bueno? Lo averiguaremos tan pronto hayamos aprendi-

do a utilizar el miedo. Básicamente, se pueden provocar dos tipos de comportamiento, lucha o huida. La conducta habitual que todos solemos experimentar ante una situación peligrosa, como una pelea callejera o un enfrentamiento con nuestro jefe, es la de huir. La integridad y la puesta a salvo nos unen a casi todos los seres humanos, pero no a todos, hay un pequeño grupo en los que el peligro y el deseo de adrenalina parecen despertar una especie de atracción.

Como acabamos de ver, en función del tipo de persona que enfrente cualquier contratiempo que altere su vida, observaremos dos comportamientos y dos resultados distintos. Centrémonos en el que más posibilidades tiene de desarrollarse, el de huida. ¿Cómo nos podemos hacer fuertes de tal manera que podamos luchar en lugar de huir ante una situación de dolor inminente, como un traslado forzoso por trabajo a una nueva ciudad o una ruptura de pareja? Recordando que son las creencias sobre lo que supone dolor o placer lo que constituye el comportamiento humano, llevándonos a un resultado o a otro.

Si tenemos la creencia de que al ser abandonados lo más seguro es que ya no volvamos a salir adelante porque él o ella nos brindaban una seguridad absoluta, entonces terminaremos encerrados en casa, depresivos y con lo que el doctor Martin P. Seligman denominó como «impotencia aprendida». Esto es que, cuando nos juntamos con una serie de experiencias negativas y dolorosas, sean reales o exageradas, podemos conjuntarlas bajo la creen-

cia de que las cosas son así, que no hay nada que se pueda hacer para evitarlo y que sufriremos pase lo que pase.

Dejar que las circunstancias nos gobiernen será, pues, un factor dependiente de la suerte y del tiempo que permanezcamos al desamparo de las desgracias. Esto, fácilmente evitable, tomaría otro color si nos dedicásemos al maravilloso mundo de dar pequeños pasos adelante en lugar de derramar lágrimas por lo que haya estado pasando detrás.

En momentos así, donde el miedo a estar solos se transforma en una carga insuperable, hasta dar el sencillo paso de salir al rellano de la escalera y quizá salir a comprar un litro de leche coloca nuestras mentes en una posición de superación, ya que el ser humano se siente alguien cuando se siente útil, y encerrado en casa no parece una forma poderosa de sentirse provechoso ni con la sociedad ni con uno mismo.

Que parezcan tareas irrisorias no debe suponer un problema para quien busca encontrarse de nuevo con la vida, porque lo que se busca es establecer una nueva vía neurológica, una vía en la que evitamos el miedo y el bloqueo dando un primer pequeño paso, y después otro, pasando por debajo de la línea de activación de la amígdala, responsable de las alarmas del miedo. La cosa funciona así, estar en casa nos da razones para permanecer en ella y salir de ella nos da justo lo contrario. El placer de sentirnos en movimiento es lo que nos saca del letargo. ¿Cómo vamos a escalar el Everest si no es dando lentos y persistentes pasos de confianza?

Si se presta atención, se descubrirá que estas pequeñas acciones derivarán en otras cada vez mayores, llenando de nuevo, camino de la cima, la mochila de seguridad y estima. Es entonces cuando el miedo se vuelve más pequeño y nosotros más grandes. De pronto, estamos mejor preparados para dar más pasos y cuanto más fortalezcamos esa vía neurológica, más atrevidos seremos, menos dependientes de factores ajenos.

No debería sorprendernos ser capaces de establecer nuevas direcciones en nuestro desarrollo personal. Literalmente pasando por debajo del miedo, en lugar de buscar siempre dar el paso más grande o más rápido para llegar a la meta, abrimos un abanico de posibilidades de inmersión en todo aquello que hasta ahora por miedo habíamos decidido apartar de nuestras insignias personales.

## Llenando el vaso

Existe un elemento que une a todos los seres humanos como auténticos sufridores como consecuencia de no aprender a caminar como antídoto al miedo. Ese elemento es la dependencia.

Las personas tenemos una imponente habilidad para transformar los problemas en un impulso de vida o en una razón más que alimente un inmovilismo innecesario. Quien disponga de una sana autoestima, y nos sorprendería las pocas veces que ocurre esto, se volverá más competente y astuto. Quien se vea a sí mismo como la raíz de todos sus problemas, se dibujará de forma aplas-

tante un presente negrísimo y un futuro poco alentador. Dos percepciones distintas de la realidad que desembocarán en vidas literalmente opuestas.

Por esto, cada vez más se afianza la idea de que no existe el vaso medio lleno o medio vacío, sino que somos nosotros los que decidimos con qué tipo de recipiente llenamos la vida. Es lo que define la abundancia y la carestía. Si elegimos una jarra por encima de nuestras posibilidades, la veremos siempre medio vacía, sencillamente no contamos con la capacidad para llenarla hasta rebosar, ¿significa esto haber fracasado? No precisamente, no se le pueden pedir magdalenas a una vaca. Debemos elegir vasos a nuestra medida hasta podernos elevar a la altura de una jarra.

Pongamos por ejemplo la manera que tenemos de elegir la ropa que nos vamos a poner. Un vaso medio vacío sería el equivalente a ponerse un chándal viejo y sin planchar, algo probablemente «pasado de moda». ¿Quién tendría el valor de presentarse de esta guisa en la boda de un amigo? Si la fortuna no nos sonriese y actualmente comemos gracias a la beneficencia, nadie tendrá por qué objetar absolutamente nada, cada uno va al evento según sus posibilidades y si el chándal es uno de nuestros mejores atuendos, entonces queda claro que lo hemos dado todo por ir lo mejor vestidos posible a la boda, sin envidiar al resto de invitados a los cuales parece irles mejor en la vida, dado los trajes que portan. Por eso es tan atractivo el desarrollo personal, para que tenga lo que uno tenga se asegure siempre de dar lo mejor de sí. En esto nadie debería ganarnos nunca.

Ahora bien, si dispusiésemos de un esmoquin y unos bonitos zapatos, ¿habremos llenado el vaso?, ¿nos habremos convertido ya en una jarra?, ¿o también importa de qué sustancia la hemos llenado? Me parece demasiado importante pensar en el relleno y no solo en el recipiente. Si el vaso es grande pero está lleno de veneno, y tratándose esta vez de nuestra boda, preferiríamos a todo el mundo con el chándal y zapatos viejos si es que esto conlleva integridad y saber estar, porque ¿de qué sirve un bonito envoltorio si el chocolate que hay debajo no se puede comer? El relleno es lo que verdaderamente importa. A esto nos referimos cuando hablamos de elegir el recipiente. Si nosotros somos el relleno, quizás no estaría de más tener en cuenta la importancia de lo que somos, no de lo que aparentamos.

La brecha que existe entre donde actualmente estamos y donde soñamos querer estar está más definida por el tiempo que invertimos en mejorarnos que por la distancia que separa ambos puntos. ¿Alguna vez has visto a un niño aprender a caminar? Este no se levanta de pronto y echa a andar. Durante sus primeras semanas se pasa la vida reptando por el suelo. Tampoco pasan unos meses y con gomina en el pelo afirma estar preparado para la vida y el triunfo, ¿verdad que no? De lo que se trata es de ponerse en pie y mantenerse al tiempo que gesticula lo que pueden ser sus primeras palabras. Ellos siguen un curso natural de crecimiento y aprendizaje. Entonces, ¿por qué no hacemos nosotros lo mismo? La respuesta puede ser sencilla: casi ninguno poseemos la

habilidad de conquistar a través de los pequeños pasos. Si una parte del tiempo lo que tratamos es de alcanzar la meta lo antes posible, la otra la pasamos lamentando los errores cometidos.

El secreto de nuevo está en dar pequeños pasos. Imaginemos si en lugar de un vaso hemos establecido unos estándares tan altos como un jarrón. Ya no sería necesario caernos en él para sentir el vértigo de ahogarnos y con verlo desde fuera se nos cortaría la respiración.

No cabe duda del inmenso potencial que tenemos, pero, si queremos sacarle provecho a ese potencial, no hay nada que esté más en nuestras manos que extraer cada gota en forma de progreso de todo aquello que enfrentemos, positivo o negativo. Si lo hacemos, llenaremos hasta rebosar cualquier recipiente, sin importar su tamaño, porque, repito, hemos aprendido a progresar.

## Organiza tu despensa

No es tanto de «lo que quieres» o «lo que te hace feliz» de lo que tienes que llenar tu despensa, se trata más bien de lo que necesitas meter en tu vida y de lo que debes prescindir. No serás una persona más sabia por acumular más experiencias o por enfrentarte a más desafíos o problemas, te vuelves una persona más inteligente, sensata y decidida cuando tomas el control de todo lo que ocurre en tu vida, de lo que entra y sale de ella y de cómo te tomas todo aquello sobre lo que no puedes ejercer control alguno.

Cuando damos pasos que inhiben la amígdala impidiendo al miedo fluir, empiezan a ocurrir tantas cosas magníficas en nuestra vida como retadoras, a veces seguidas unas de otras y casi sin tiempo para reaccionar. Ocurren porque cuando el miedo muere, la vida crece, y con mayor o menor capacidad todos comenzamos a arrancar los pedacitos de diamante que traen incrustados todas las piedras del camino. Somos más libres y resolutivos, seleccionamos mejor nuestras amistades y nos involucramos en todas las tareas que percibamos como gratificantes. No hay ni miedo ni toxicidad que nos derribe. Descansamos en una sana autoestima que reposa a su vez en unos valores y principios que parecen volverse inquebrantables.

El hecho de volverse capaz y competente le da a uno la posibilidad de organizar su despensa con lo que se considere natural de estar en ella. Se hace comprensible la idea de que, aunque todos estamos hechos de la misma materia, descansamos sobre una distinta naturaleza. Cuales sean los sueños que nos gobiernen o los miedos que nos acechen, cada uno es responsable de la forma en la que participa en todo esto. Cómo quieras que se desarrollen las cosas tiene mucho que ver con lo que se mete en la despensa.