EL CASO DE CONCHA



(Extraído de María Jesús Álava Reyes: Lo mejor de tu vida eres tú. La Esfera de los Libros, Madrid, 2018)

Hay personas que, en lugar de crecer hacia dentro, ponen toda su energía y su foco en el exterior; constantemente están pendientes de lo que hacen, lo que piensan y cómo actúan las personas que las rodean.

En realidad, son personas sin vida propia; su malestar o su bienestar no les pertenece, no lo generan ellas; depende básicamente del comportamiento de los demás.

Eso es lo que le pasaba a Concha. Su vida era un vaivén constante de emociones, de subidas y bajadas, de alegrías y penas... Ella misma resumió muy bien su caso cuando nos dijo: "Es muy difícil vivir en una incertidumbre constante, especialmente cuando piensas que tu presente y tu futuro no dependen de ti. Llega un momento en que esto no es vida, es una angustia permanente que te ahoga y te asfixia cada día".

"Efectivamente –le dije a Concha–, tienes toda la razón; es difícil expresarlo con mayor claridad: ¡no se puede vivir sin respirar! Y eso es lo que te pasa cuando el oxígeno te lo dan o te lo quitan los demás".

Los niños y los adolescentes pasan una etapa en la que dependen tanto de las personas cercanas que experimentan una angustia permanente. Pero es esta una etapa de nuestro desarrollo, que tiene que servirnos para crecer, para aprender, para ser resistentes a la frustración y sensibles a la felicidad. El problema es cuando nos quedamos anclados en esa etapa, cuando dejamos de ver lo importante, la auténtica esencia de la vida, y nos quedamos con lo accesorio. En ese instante entregamos el timón de nuestras emociones y, con él, el timón de nuestra vida.

Concha tuvo que desaprender, tuvo que quitar de su mente todo un arsenal de ideas irracionales y pensamientos erróneos, que la llevaban a no valorarse; a vivir pendiente de los otros; a buscar continuamente la atención y la aprobación de quienes la rodeaban, en lugar de profundizar en su propio desarrollo, en sus ideas y valores, en sus creencias y emociones...; en definitiva, tuvo que aprender a conocerse en profundidad, a valorarse como merecía y a quererse cada día, cada instante de su vida.

Nuestra amiga lo consiguió, y lo consiguió cuando por fin aprendió a creer en sí misma, cuando fue capaz de descubrirse, de gustarse y de saber que ella, y sólo ella, podía ser lo mejor de su vida.

Pero hay muchísimas personas que siguen cometiendo uno de los errores más graves de nuestra existencia: vivir sólo para agradar a los demás.

Son personas que sólo están pendientes de los demás, pues les han dado el poder de provocar su felicidad o su desdicha más profunda.

Su comportamiento es muy característico: no parecen tener criterio propio, son como veletas que se mueven conforme las lleva el viento; carecen de orientación y de impulso personal; sólo aspiran a que otros lleven los mandos de su vida.

En realidad, a la larga, son personas que dan pena; siempre tratan de agradar, pero más pronto que tarde terminan decepcionando. Pocas cosas resultan tan molestas como alguien que no tiene criterio; que hoy opina una cosa y mañana la contraria; alguien con quien no puedes confrontar ideas, pues no argumenta; no puedes intercambiar puntos de vista, pues carece de ellos... Alguien que no te aporta nada, que sólo vive pendiente de lo que tú haces, de lo que tú piensas, de lo que tú opinas..., y al final se convierte en una pesada carga, en una mochila de la que deseas desprenderte.

No seamos una veleta movida caprichosamente por el viento, seamos un velero que navega hábilmente, utilizando la fuerza del viento y las corrientes marinas, y que se desliza firme y velozmente hacia el destino que hemos marcado.

Para conseguirlo, para creer en nosotros, primero tenemos que llenarnos de energía positiva; tenemos que querernos, gustarnos y ser nuestra mejor compañía en el largo viaje que hacemos cada día. Ya nos lo decía Oscar Wilde "Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de por vida".

Vivir para agradar a los demás es no vivir; es hipotecar tu existencia, es buscar las migajas que, arbitrariamente, otros te pueden dar o quitar. Es imposible que seamos felices con las opiniones de otros, con las ideas de otros o viviendo la vida de otros.