

MANUEL GARLAS

UN DIA A LA VEZ

*Por qué la vida no es para entenderla,
sino para vivirla*

Un Día a la Vez

Manuel Garlas

© Manuel Garlas, 2023

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Matorral Publishers, 2023

Distribuido por Matorral Group, Ltda.

www.matorralgroup.co/publishers

Contacto: (301) 419 3204, info@matorralgroup.co

Bogotá, Colombia

Primera edición: Septiembre de 2023

Edición en formato electrónico: © Matorral Publishers

Diseño de interior y cubierta: © Matorral Studio

Ilustraciones: © Matorral Studio

Imagen de cubierta: © Pexels (cortesía de Pixabay)

ISBN: 9798301894312

Categoría: Autoayuda, Crecimiento personal

*Para quienes han sido, siguen y seguirán
siendo parte de mi historia.*

Spoiler Alert

Si esperabas encontrar un libro de autoayuda, lamento informarte que aquí no es. Las palabras aquí contenidas podrían incomodarte, abrazarte o simplemente replantearte conceptos que antes creías conocer. En ellas comparto parte de mi historia, así como también ideas que me han resonado durante años.

*Por otro lado, es de vital importancia que sepas que su lenguaje podría ser explícito y, en algunas ocasiones, desafiante, pero esa es la intención de estas líneas: **«tener una conversación genuina, sin máscaras sobre la mesa»**.*

Desde una óptica totalmente diferente, te invito a abrazar aquellos pensamientos que, a partir de ahora, haremos completamente nuestros. Sin más preámbulos, tómate un tinto conmigo y tachemos este libro hasta que nos hagamos conscientes de que se vive solo una vez.

INTRODUCCIÓN

Un Día a la Vez

*Ningún viento es favorable a quien ignora
a qué puerto se dirige, sobre todo si pensamos
que también vivimos a merced del azar. ⁽¹⁾*

SÉNECA,

Cartas a Lucilio: Epístolas escogidas

Por muchísimos años sentí que mi vida giraba de maneras diferentes. La forma de cómo pensaba, cómo me relacionaba y cómo expresaba mis emociones eran apenas la punta del iceberg de algo que no comprendía.

Nunca traté de darle mayor importancia a tales incongruencias hasta que fui algo mayor y descubrí que, por mucho tiempo, venía siguiendo patrones de comportamiento. Es más, durante mucho tiempo creí, casi de manera ingenua, que tal vez mi forma de ser y de comportarme se debía a mis vivencias y a la forma de cómo me habían enseñado a interactuar con el entorno que me rodeaba.

Mis miedos, mis inseguridades y mi capacidad de autocrítica se vieron altamente influenciadas gracias a esta condición que no había sido tratada de la manera correcta.

Sin embargo, aun en contra de todo pronóstico, aprendí a lidiar con ello y fui desarrollando hábitos que me llevaron a cumplir con ciertos acuerdos internos que, más que beneficiarme sobre aquellas cosas que en realidad me importaban, también mejoraban, sin darme cuenta, aquellas que no. Lo que una vez naufragaba por la falta de compromiso, hoy era sobrellevado a causa de la voluntad.

Ahora bien, puede que en su momento no tuviera un diagnóstico que me dijera: «Hey, tú tienes esto, esto y esto, y vamos a tratarlo de la siguiente manera para que puedas alcanzar una vida un poco más equilibrada». La realidad es que no fue así. Es más, ni mis padres se habían dado cuenta de ello. Y yo lo descubrí cuando ya había cumplido la mayoría de edad, es decir, cuando ya era, entre comillas, un adulto funcional.

No obstante, si bien era cierto que podía ser bueno en muchísimas cosas, también era cierto que, en algunas ocasiones, podía ser algo pernicioso y compulsivo, lo que me llevó a abandonar, en algunas oca-

siones, ciertos proyectos de vida por no tener en cuenta el valor de la disciplina. Y es que hacer algo por obligación y no por interés era aún más desafiante. Y no porque no me gustara hacer cosas nuevas, sino porque en mí no generaba la mayor atracción que se requería en su momento. Por lo menos, en ese sentido, ya sabía reconocer perfectamente qué cosas me gustaban y qué cosas no

—Esto no está mal —me decía—, pero ¿qué pasa con aquello que no genera en mí un mayor interés? ¿Y cómo puedo darle la espalda a algo sin sentirme un tanto culpable?

Esta, sin duda alguna, era una batalla campal que, en vez de generarme tranquilidad, me hacía sentir un poco más culpable, como si de esto dependiera la salvación de la humanidad.

¿Era procrastinación o falta de interés? Siempre me hice la misma pregunta y siempre obtenía las mismas respuestas.

Ahora bien, supongamos que la vaina se redondea a la falta de interés, porque decir que procrastino con facilidad no suena para nada heroico, si de impresionar se trataba. Pero ¿qué pasa con aquellas otras cosas que también podrían ser consideradas como anormales? ¿También les coloco otro nombre bonito para que suene un poco más interesante? ¿O me pongo la tarea de investigar por qué ciertas conductas podrían ser anormales y por qué yo las tengo?

Curiosamente, para ese entonces, las respuestas que obtuve no eran para nada alentadoras, sobre todo por la idea de recibir un diagnóstico que me escalonaba hacia un horizonte totalmente diferente de lo que para mí era considerado convencional. Así que, sin tanto rodeo, me apersoné del tema y me tomé la penosa obligación de aprender de ello, para poder así darme la oportunidad de conocer al tal diagnóstico como si fuese mi amigo.

Ahora bien, ¿quién en su sano juicio habla de sus diagnósticos como algo plausible, sin tener la necesidad de explicarle a la gente lo importante que es aprender a convivir con ello? Sí, yo.

Soy neurodivergente y tengo TDAH. Y sí, sí, sí. Ya te estarás preguntando: ¿qué es esa vaina? Bueno. Te cuento que el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, mejor conocido como TDAH, es un trastorno del neurodesarrollo de origen biológico que se manifiesta en la infancia y suele persistir en la edad adulta. En otras palabras, este es un trastorno que se caracteriza por seguir un patrón persistente de inatención, hiperactividad e impulsividad. Lo que indica que los síntomas podrían variar según su persistencia, así como también podrían definirse en tres tipos de presentaciones fundamentales:

- Presentación predominantemente inatenta.
- Presentación predominantemente hiperactiva-impulsiva.

- Presentación combinada (esta última fusiona la intensidad y la inapetencia de las dos anteriores)

Ahora bien, determinar si una persona tiene el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un proceso que lleva varios pasos fundamentales, y estos no se deben tomar a la ligera porque, como ya lo mencioné anteriormente, pueden variar según su persistencia y la forma de como cada persona los haya sobrellevado. Es más, llegando hasta este punto, es importante mencionar que no existe una prueba que diagnostique por sí sola este trastorno, pero sí que hay muchos otros factores que podrían darle un poco más de luz al especialista a la hora de establecer un resultado definitivo. Entre ellos se encuentran los trastornos del sueño, la ansiedad, la depresión y ciertos tipos de dificultades de aprendizaje, que pueden causar síntomas similares.

¿No estás del todo convencido de que los síntomas anteriores pertenezcan a la definición por defecto del TDAH? Listo, vayámonos por lo básico. Se dice que algunos de los síntomas más frecuentes, sobre todo durante la infancia, serían los siguientes:

- Soñar despierto con mucha frecuencia.
- Ser demasiado apasionado con lo que le gusta.
- Olvidarse de las cosas o perderlas con mayor facilidad.
- Moverse todo el tiempo o mostrarse inquieto.
- Hablar demasiado.
- Cometer errores por descuido o tomar riesgos innecesarios.
- Compulsividad desorbitada.
- Tener dificultad para resistir a las tentaciones.
- Tener dificultad para esperar su turno.
- Tener dificultad para llevarse bien con otras personas.

Y ojo, la lista seguiría, pero estas solo las menciono para referenciar una idea. Por lo menos en mi caso, aplican la gran mayoría de ellas, predominando, en cierta forma, la pasión por aquello que me gusta y la inatención frente a aquello que me genera menor interés.

Y sí, yo sé que te lo estarás preguntando: ¿se puede curar el TDAH?

La respuesta es no. Se puede controlar y manejar con tratamiento, pero ya curarlo es imposible. De hecho, hay dos formas de ver esta realidad un poco más completa. Y es empezando desde el comienzo.

Según Gogtay N, Giedd JN, Lusk L, et al, el desarrollo cerebral es un proceso dramático que se desarrolla a lo largo de las primeras décadas de vida, transformando gradualmente el cerebro e implicando cambios tanto microscópicos como macroscópicos. Los mayores cambios en el desarrollo ocurren, con diferencia, a principios de los veinte, y las regiones frontales del cerebro son de las últimas en madurar por com-

pleto. ⁽²⁾ Lo que nos lleva a que, en definición, los primeros años de vida son esenciales para la maduración de aquellas regiones cerebrales que, durante la adultez, podrían ser consideradas vitales para llevar, entre comillas, una vida en lo posible normal. En otras palabras, dependiendo de los conectomas y de la arquitectura de las conexiones cerebrales, podemos procesar, a nivel sensorial, los estímulos del mundo que nos rodea de una forma totalmente diferente. Asumiéndolo desde el punto de vista de la ciencia, se puede decir que existen dos tipos de diferencias del funcionamiento cerebral que podrían definirse de la siguiente manera y que, a su vez, podrían darle un poco más de coherencia a la forma de como experimentamos el mundo:

- **Cerebro neurotípico:** hace referencia a aquellas personas cuyo funcionamiento neurológico, procesamiento de la información y comportamiento se encuentran dentro de los patrones estadísticos considerados habituales o esperados en una determinada población.
- **Cerebro atípico (o neurodivergente):** hace referencia a aquellas personas cuyo desarrollo neurológico, funcionamiento, aprendizaje o procesamiento de la información difieren de los patrones estadísticos considerados habituales o neurotípicos.

Ya con esta idea completamente definida, se puede decir que entiendes un poco mejor los desafíos que experimentan las personas con TDAH. Y es que, así como existen algunos desafíos asociados con esta condición, también pueden existir fortalezas que hacen resaltar ciertas características de las personas neurodivergentes, quienes pueden pensar y razonar de maneras diferentes. Por ejemplo, algunas de las fortalezas que pueden presentarse en personas con TDAH son las siguientes:

- **Hiperenfoque:** Esta se refiere a la capacidad de concentrarse de forma profunda e intensa en tareas, proyectos o pasatiempos que les apasionan, logrando un rendimiento extraordinario.
- **Creatividad y pensamiento divergente:** Estas son la mentes que no siguen caminos lineales; conectan ideas de manera original y hallan múltiples soluciones innovadoras donde otros solo ven límites.
- **Alta energía y entusiasmo:** Estas son, básicamente, el dinamismo e impulso constante que facilitan la participación en múltiples actividades y aportan vitalidad a su entorno.

- **Espíritu emprendedor y valentía:** Esta es la tendencia natural de asumir riesgos, tomar decisiones rápidas y explorar nuevos caminos en los negocios o la innovación.
- **Resiliencia:** Capacidad de sobreponerse a los contratiempos cotidianos, desarrollada tras años de enfrentar y superar desafíos en un entorno que muchas veces no está adaptado para ellos.
- **Empatía y sentido del humor:** Son aquellas personas habitualmente optimistas, sinceras, muy sensibles ante las necesidades de los demás, y suelen ser caracterizados por tener un buen sentido del humor.

Como dato importante, cabe resaltar que las personas con TDAH suelen experimentar emociones profundas, sin importar si estas son agradables o no. Si aman, pueden hacerlo con pasión; y si sienten enojo, frustración o tristeza, pueden experimentar esas mismas emociones con una intensidad que, en ocasiones, resulta difícil de regular.

En psicología, a esta forma de experimentar y expresar las emociones se le conoce como desregulación emocional o hiperreactividad emocional. Lo que demuestra que, desde una perspectiva estrictamente diagnóstica, el TDAH no altera directamente la naturaleza moral de los sentimientos (como el odio en un sentido literal o patológico), sino que puede estar relacionado con una mayor dificultad para regular la intensidad y la modulación de las emociones, debido a diferencias en la actividad de la corteza prefrontal y en los circuitos cerebrales relacionados con la dopamina.

Pero bueno, ¿Qué tiene que ver esto con la vida? Mucho.

A veces pasamos por alto lo que somos y creemos que el cóctel cósmico de dopamina que experimentamos casi a diario es solo una función del cerebro para hacernos vivir la montaña rusa de emociones que, casi a diario, experimentamos. Pero, en realidad, no es del todo así.

La vida es un tanto cíclica y, al son que nos toque, bailamos. Esto lo hacemos por inercia, por convicción o por pura flexibilidad. Creo que, para cualquiera de los puntos, no existe un término medio.

Acción + reacción = consecuencia.

Así es esto: nada pasa desapercibido ante los ojos de la consecuencia. La forma como nos comportamos es solo una reacción de cómo fuimos influenciados en el pasado. —Por lo menos, esto último no aplicaría en todos los casos, ya que, a lo largo de los años, se ha venido evidenciando que las influencias del entorno en la época actual del individuo también juegan un papel importante a la hora de generar un cambio en la conducta—.

Sin embargo, es importante mencionar que, independientemente de que compartas una funcionalidad cerebral neurotípica o neurodivergente, las conexiones humanas siempre serán las mismas, aunque cada uno las experimente de maneras diferentes.

Como ya lo mencionaba hace un rato, descubrir el porqué hacía lo que hacía fue para mí de vital importancia. Sobre todo, por las cosas que quería lograr y se me dificultaban. Tener TDAH no me hizo reactivo al entorno que me rodeaba; me hizo consciente de lo que quería lograr para mi vida.

Generar estrategias para concebir una vida mejor fue solo una consecuencia. Lo demás se fue puliendo en el camino.

La gente que me conoce sabe que, más que escribir, una de mis mayores fortalezas es leer. Y no, esto no se logró de la noche a la mañana. Todo fue un proceso y sí que bastante me costó.

Culminar un libro para mí era todo un desafío, y más si, de manera subconsciente, le atribuía una etiqueta aburridora. De hecho, recuerdo que, hace muchos años atrás, a la mitad del camino —por no decir al comienzo—, dejaba muchos libros a medias, y esto se debía a que no me atrapaban desde el comienzo.

Con el tiempo fui descubriendo que no se trataba de hábitos, sino de dopamina. Todo lo que en mí genera una conexión emocional o de euforia cuenta con mi respaldo hasta el final. Es por ello que, para el año 2015, comencé a realizar planes de lectura que me permitieran obtener un incentivo dopaminérgico, con tal de ver un libro culminado.

En algunas ocasiones no necesitaba de los planes; en otras ocasiones eran casi obligatorios. ¿La consecuencia? Un hábito más robusto.

Años más tarde, cuando las redes sociales tenían un enfoque más maduro y con temáticas más concretas, creé un club de lectura digital, el cual llamé «Leyendo con Manuel», en donde compartía, cada cierto período de tiempo, los planes de lectura de los libros que, en su momento, me habían marcado o dejado un sabor especial. ¿La consecuencia? Gente que leía más por placer y no precisamente por compromiso.

En algunas ocasiones, los planes de lectura —si eres un lector nuevo— te forman un hábito y un carácter. Y ya luego no los necesitas, porque, a medida que avanzas, las ruedas de esa motivación suelen ser un poco más estorbosas, y la confianza de que lo podrás lograr solito, sin tener un margen de medición, es un poco más latente.

Hoy en día, aún sigo compartiendo planes de lectura y aún sigo recibiendo bonitos comentarios al respecto. ¡Y qué satisfactorio es mirar atrás, dimensionar tu propio recorrido y darte cuenta de lo tanto que has avanzado! Los planes de lectura solo fueron un pretexto, pero los cambios que se lograron, de seguro, perdurarán por siempre.

¿Cuáles fueron mis motivaciones? Precisamente eso: la conciencia.

El psiquiatra y psicólogo suizo Carl Gustav Jung decía: «Hasta que no hagas consciente el inconsciente, este dirigirá tu vida y lo llamarás destino». ¿Qué me resulta fascinante de todo esto? Que muchas veces pretendemos vivir la vida como si estuviésemos en piloto automático. Pensamos y razonamos de manera desconectada y, aun así, reprochamos las consecuencias de nuestros actos.

¿Cuántos han querido vivir una vida diferente?
¿Cuántos han querido marcar una diferencia de lo cotidiano?
¿Cuántos han querido desconectarse de las turbulencias de la vida?

Sí, yo sé que muchos. Y aunque todos vayamos en el mismo tren, no todos vivimos las mismas experiencias.

En la película *Passengers* [*Pasajeros*], de 2016, protagonizada por Chris Pratt y Jennifer Lawrence, hay una escena que me explotó la cabeza desde la primera vez que la vi.

Tras treinta años de haber estado dormido en su cápsula de hibernación, Jim Preston es despertado de manera repentina a causa de unos asteroides que golpearon la nave en la que se encontraba viajando hacia un nuevo planeta llamado Homestead II.

Al ver que aún le faltaban 90 años para llegar a su destino, este comienza a desesperarse y a buscar alternativas que lo guíen hacia una posible solución de cómo volver a su cápsula de hibernación. Al ver que nada de lo que ha hecho le funciona, se adentra en un estado de depresión tan profundo que, inclusive, lo lleva a tener pensamientos suicidas. Pero al ver que ni para eso tampoco fue capaz, este siguió buscando los modos de cómo sobrevivir con su único acompañante despierto, que era un androide bartender llamado Arthur.

En medio de tanto desasosiego, este, en alguna ocasión, le da un consejo poderosísimo a Jim, del cual marcaría un precedente a lo largo de la historia:

—Tú no estás donde quieres estar... Tú sientes que deberías estar en otro lugar... —dijo Arthur, mientras seguía limpiando uno de sus vasos.

—Tú lo dijiste —respondió Jim.

—Pues, si pudieras tronar los dedos y aparecer donde quisieras estar, apuesto a que te sentirías igual. En el lugar equivocado. El punto es que te enfocas tanto en donde quisieras estar, que olvidas cómo sacar provecho del lugar en el que estás.

—¿De qué estás hablando? —le pregunta Jim.

—Que dejes de preocuparte tanto por lo que no puedes controlar.

—¡Gózala! ⁽³⁾

En los caminos de la vida, pretendemos vivir así: desconectados o sobreconectados, como si no tuviésemos un propósito.

Se nos olvida que la vida es un ratico y que el tiempo se pasa volando. A veces, no se trata de tener una razón del porqué existimos, sino del porqué vivimos.

Todos en esta vida somos *pasajeros*, y lo que al final habrá valido la pena del viaje no serán las experiencias vividas, sino los momentos compartidos. Las experiencias te definen. Los momentos se retribuyen. Y, precisamente, de eso se trata este libro: de no olvidar nuestros verdaderos objetivos: vivir.

Pero bueno, ¿qué tiene que ver el TDAH con todo esto? ¿Qué tienen que ver los hábitos con todo esto? ¿Qué tienen que ver las acciones con todo esto? Mucho.

Independientemente de que seas neurotípico o neurodivergente, hay algo que compartimos casi de manera común: los ciclos.

Tus pensamientos y la forma como percibes el mundo, en su gran mayoría de veces, no son cien por ciento tuyos. Fueron heredados, plasmados o influenciados por alguien que vivió exactamente lo mismo. Es decir, la calidad de tus pensamientos depende mucho del entorno que te rodea. Vuelvo y repito.

No obstante, hay algo que se me hace perentorio mencionar, y es que el ser humano puede evolucionar y transformar una realidad en una un poco más afín a lo que desea. Y ese es otro valor agregado. Podemos cambiar una realidad que no queremos por una que se nos haga un poco más justa. Ya lo mencionaba hace un rato: todos viajamos en el mismo tren, pero no todos vivimos las mismas experiencias. Y eso es algo que no podemos olvidar.

Ahora bien, cambiar una realidad por otra no es netamente una acción que se deba realizar con argumentos vacíos. Deben existir bases sólidas que nos catapulten a ser letales y consecuentes. Es decir, me apropio de cierta determinación y me sostengo sobre ella. Los verdaderos cambios no nacen de la cobardía ni mucho menos de la falta de determinación.

En la actualidad, hay un término que me parece fascinante, y es el *modus operandi*, que hace referencia, precisamente, a esto que venimos hablando: seguir un patrón de comportamiento porque sí.

Y yo no sé tú, pero desde que me hice un poco más consciente de todo esto, me hago preguntas incómodas, cuestiono casi todo lo que me rodea y me permito tener mis propios argumentos. Y no es que quiera tener la razón sobre algo en específico. Es que, para vivir una vida sin ataduras, es importante tener criterio propio.

No caminar porque otros caminan.

No batallar porque otros batallan.

No asumir porque otros asumen.

El libre albedrío es bellísimo precisamente por eso: porque nos permite tomar nuestras propias decisiones, aun sabiendo que las consecuencias serán completamente nuestras.

Lo que hacemos nos define y contra ello no hay ley. Es por esa razón que escribo este libro. No precisamente para darte instrucciones de cómo vivir, sino para expandirte el mapa de aquello que pasamos por alto.

Yo comparto una idea; tú la cuestionas. Porque sí, yo puedo tener un concepto de la vida, pero tú puedes tener otro. Y de eso se trata: de retroalimentar aquello que creemos conocer.

En un mundo donde todo gira demasiado rápido, vivir *un día a la vez* es casi necesario. Hacer pausas en el camino nos permite evolucionar de manera consciente. Y no, no se trata de tener el control de tus acciones, sino de vivir en equilibrio con el mismo universo.

Si la vida se toma pausas para evolucionar, ¿quiénes somos nosotros para no hacerlo también?

¡Vamos pa'lante!

PARTE 1

**EL AUTODESCUBRIMIENTO
DEL SER**

CAPÍTULO 1

El Poder de Reencontrarse

Hay unas cosas que dependen de nosotros y otras que no. ⁽⁴⁾

EPICTETO,
Manual o Enquiridión

Hace unos días salí a caminar, como de costumbre. Para los que me conocen, saben que me cuesta mucho trabajo quedarme en casa, y estar encerrado por mucho tiempo me desespera. La realidad es que no me hallo ensimismado entre cuatro paredes.

Me gusta tomar el sol, degustar un buen café, leer un buen libro, escuchar buena música, ver una buena película y, por supuesto, gozarme la compañía de mis familiares y amigos. El caso es que, si soy honesto conmigo mismo y con ustedes, me tendría que ver en la penosa obligación de confesarles que nada de eso me llena tanto como estar a solas conmigo mismo y disfrutar la soledad que, a veces, es tan necesaria. Para algunos esta afirmación podría ser algo catastrófica; para otros, un proceso bastante incómodo de asimilar; para mí, una oportunidad de reinventarme y recordarme quién soy, y puede que con esto no logre obtener todas las respuestas que quiero, pero si lo vemos en el sentido correcto, de seguro que lo vamos a ver como algo renovador.

Yo, por mi parte, lo experimento muy a menudo: en un amanecer con una taza de café o con una guitarra haciendo melodías bajo una puesta de sol. Suena simple y cotidiano, pero para mí lo es todo; y la verdad es que, fuera de cualquier otra cosa, no encuentro mejor manera de llenarme el alma que con lo que realmente me gusta. Lo curioso de todo esto es que amo la libertad que me ofrece la naturaleza en esos momentos de quietud; es ahí donde puedo abrazar sin reparos la soledad, donde puedo ser yo, donde puedo conectarme conmigo mismo, con la vida y con Dios. En otras palabras, no hay nada comparable con la intermitencia de poder ser sin presión alguna.

Actualmente me encuentro viviendo en la ciudad de Bogotá y, como cosa extraña, el clima de la capital es algo bipolar. Siempre lo he dicho: puede amanecer haciendo sol y, al cabo de un rato, estar haciendo frío o, peor aún, lloviendo. Esta clase de clima se podría decir que es algo natural por la altura en la que se encuentra ubicada la ciudad y, a decir

verdad, esto ya no es una novedad para los que tenemos la gran fortuna de habitar sus calles y experimentar sus caóticos cambios. Así que, cada vez que decido salir, siempre voy preparado para lo que venga; pero, en este caso, no fue así.

Me levanté muy temprano.

Me tomé un tinto.

Y salí a trotar hacia el parque de Timiza.

Eso sí, me fui sin mi teléfono celular y con las energías por el piso. No estaba del todo motivado y necesitaba desintoxicarme de una larga semana. Lo bueno es que estaba haciendo sol y el clima era agradable. Por un momento me sentí en casa, como si estuviera en la costa, acompañado por una suave brisa mañanera y un sol tan radiante que, con su calor, inundaba todo de paz.

¡Uff, era lo que necesitaba!, me dije a mí mismo mientras trotaba por la vía peatonal.

Al cabo de un rato me detengo y observo entre la multitud a los transeúntes que se dirigían a sus respectivos trabajos. Algunos se veían con mucha prisa y otros caminaban por la acera con mucha tranquilidad. No les puedo negar que esta imagen me impactó; quedé anonadado y suspendido en el aire por un buen tiempo, tanto que no pude evitar imaginarme sus vidas, sus posibles procesos y sus cargas emocionales en cuestión de segundos.

Luego de ese choque de realidades, continué mi recorrido por el parque y, al cruzar la siguiente cuadra, vi a muchos niños que iban directo a sus escuelas. Los vi con sus uniformes bien puestos y sus mochilas cargadas de sueños. Nuevamente me quedé embelesado y los vi con un futuro prometedor. Iban sonrientes, como si todo a su alrededor les sonriera, como si la vida les sonriera. Me podrán llamar despistado e incluso soñador, pero soy de esa clase de persona que le presta atención a todo; y tratándose de quienes me rodean, suelo hacerlo de manera natural e imprudente. Es ahí donde una parte de mí comienza a entretejer una nube de recuerdos que, por un momento, me llevaron a mi época de estudiante, esa época bonita cuando soñaba con comerme el mundo y lograr muchas cosas a mi favor. Esa época donde tenía sueños que parecían ser demasiado grandes, pero que, en su momento, me sentía un gigante delante de ellos. Hoy en día miro mi pasado y veo con asombro lo diferente que soy con respecto a lo que soñaba cuando era un niño; y puede que no sea todo lo que soñé desde mi infancia, pero si de algo puedo estar seguro, es que, con el pasar de los años, la vida me ha ido puliendo a tal grado de llevarme a descubrir lo que hoy siento es mi verdadera vocación. Es por esa razón que, más que agradecido, me siento afortunado por la vida que me tocó.

Continuo mi recorrido por el parque como turista sin destino y seguí trotando, pero algo en mí gritaba cada vez más fuerte, algo retumbaba en mi cabeza como una melodía que no paras de escuchar. Era como si

la vida me estuviese insinuando, por medio de acordes sin sentido, ese eterno *déjà vu* descomunal del ser humano, donde la ataraxia es un objetivo por lograr. Obviamente, me resulta fascinante la elocuencia de mi alma al poder interpretar ese suceso como un estado de propósito, como un estado de plenitud que quiere ocupar su lugar; así que bajé un poco la mirada y me quedé meditando mientras mis pasos hacían ruido sobre el asfalto... y, como si fuese algo planeado, algo orquestado, el día perfecto se quebró en lluvia.

– ¿Qué podría ser peor?

– Me pregunté sin entender el desván de las razones.

Y, aunque por un momento ignoré ese pensamiento fraudulento, no cabe duda de que había una melancolía atorada en el pecho que necesitaba dejar salir con urgencia. Es así como comenzó a entretenerse una conversación genuina entre mi yo frustrado y la divinidad. Ese día fue la primera vez que presenté mi queja delante de Dios con tanta sinceridad que no tuve más remedio que dejar salir todo aquello que me estaba agobiando.

Tenía tanta rabia, tanta impotencia, tantos sentimientos encontrados, que ignorarlos y dejar que pasaran por alto no era del todo sano, ni mucho menos sabio de mi parte. Le reclamaba la razón del porqué no me salían las cosas como yo quería —si se suponía que estaba haciendo las cosas bien—, y aunque su silencio no se hizo esperar, con ello entendí que le estaba dando demasiada importancia a un suceso momentáneo.

Por primera vez en mi vida me sentí tan frágil, tan humano, tan vulnerable, que tener que colgar los guantes y ver un poco más allá de lo que estaba ignorando no era una opción, sino una obligación. Entendí que debía poner de mi parte si quería ver resultados tangibles y, para ello, tenía que comenzar con la idea de aterrizar y darme cuenta de que solo estaba mirando un pequeño fragmento de lo que parecía ser mi triste realidad.

Sin darme cuenta, vivía la vida como un robot: atado a la rutina, viviendo por inercia, amarrado al día a día. Era evidente que necesitaba un respiro emocional y mental. Tenía tanto tiempo deambulando por mi zona de confort que se me había olvidado tomarme un descanso y, con ello, recordarme quién era, qué quería y hacia dónde quería llegar. Ese día comprendí que todo en la vida es pasajero y que nada dura para siempre; así que dejé de darme golpes de pecho y llegué a mi casa empapado, pero con una percepción totalmente diferente. Entendí que era necesario recuperar el foco y darme cuenta en lo que me estaba convirtiendo. No se trataba solo de ponerle el pecho a la circunstancia, sino de generar un plan de acción que me guiara hacia donde yo quería llegar.

Hemos profanado tanto nuestra existencia que hemos olvidado lo que somos: seres con almas y emociones, soñadores por naturaleza y agentes de cambio en busca de propósito.

Nos enseñaron a ser realistas por encima de nuestros sueños. Nos enseñaron a ver las cosas como son y no como las queremos. Nos enseñaron a pensar que el éxito solo existe para unos pocos, y durante años hemos creído esta afirmación como si fuese una verdad absoluta. Tristemente, vivimos en una sociedad idealista, donde nunca se verá bien visto fantasear con algo grande, a menos que estés haciendo algo por lograrlo. Algunos te motivarán; otros lanzarán su artillería de odio y conformismo con tal de verte claudicar ante el gigante que se posa sobre las alturas de tus sueños. La gente nunca entenderá tu pasión hasta que le demuestres lo contrario, y para eso necesitamos cultivar una autoestima robusta que nos permita mejorar de manera continua, desarraigando miedos e inseguridades, viviendo el día a día como si fuera el último. Es aquí donde juega un papel importante el poder de reencontrarnos. No se trata solo de saber quiénes somos, sino de fijar como prioridad nuestro bienestar, nuestros anhelos y nuestra felicidad.

Si sabes quién eres, probablemente sabrás qué te mereces. Te darás el valor que te corresponde y no permitirás que nada ni nadie en el mundo te derrumbe. Así como todo en la vida tiene su lugar, ocúpate de saber cuál es el tuyo. No usurpes una posición que no te corresponde. Sé auténtico y firme en tus convicciones. Mejora tu estilo de vida dando siempre el ejemplo. Que tus acciones hablen más fuerte que tus palabras, y que tus palabras sanen vidas en vez de destruirlas. Ya está bueno de ser la sombra de otros. No vivas con la ilusión de ser algo grande si te vas a quedar sentado esperando a que algo suceda. Escribe tu propia historia con la tinta de la acción, redescubre tu potencial y afina tus oídos para aprovechar cada oportunidad; recuerda que el tiempo que se pierde es un tiempo que no se recupera.

Vive de tal manera que otros lo noten,

Sé cómo niño,

Vacílate los momentos,

Métete en la película,

Permítete soñar,

Y sé feliz.

Este pensamiento bombardeó mi corazón esa mañana y, aunque soy una persona que tiene bien claras sus prioridades, por un momento me sentí perdido, derrotado y sin fuerzas; he ahí la razón del porqué abandonamos con facilidad. Queremos que todo en la vida gire a nuestro alrededor sin esforzarnos. Creemos que el mundo está en deuda con nosotros y, por lo tanto, este nos debe mover sus influencias, para arrullar nuestro propio ego, pero no es así: la realidad es que sin esfuerzo no hay logro, y sin voluntad no hay mérito.

Si no te propones una meta, jamás en la vida podrás cruzar el umbral de la felicidad, aquella que se encuentra ligada a tu esencia en lo más profundo de tu ser. Deja que ese grito apacible que te susurra al oído guíe tus pasos hacia el próximo escalón. No te olvides de dónde vienes ni hacia dónde vas. Date la oportunidad de sumergirte en lo que te llena y no en lo que te provoca comodidad; entiende que “No todos los que vagan están perdidos”.⁽⁵⁾ De hecho, creo que no hay mejor terapia para el alma que perderse a sí misma y volverse a encontrar. Aprende a conocerte, a amarte y a valorarte tal cual eres. Si no te convences de que eres lo mejor que te ha pasado en la existencia, nadie más lo hará por ti. No vivas para complacer a los demás; vive para ensanchar tu dignidad e invertir en tu felicidad. Nadie con los cojones bien puestos se da la espalda ni mucho menos se la da a los demás. Despójate del miedo, de la duda y del qué dirán. Abraza con denuedo tus talentos y virtudes, y no permitas que terceros acribillen tu potencial.

La vida te pondrá a prueba, sí, es verdad, pero eso no quiere decir que con ello te pueda derrotar. Habrá días en los que querrás renunciar y otros donde tendrás la motivación por las nubes, y esto lo describió muy bien Jesús Adrián Romero en su libro *Besando mis rodillas*, donde habla en uno de sus capítulos sobre las estaciones espirituales que atraviesa el ser humano, tratando de ilustrar de manera metafórica y magistral las emociones más profundas y los sentimientos más honestos que cualquier mortal podría experimentar con el pasar de los años de su fe, y es que “Todos pasamos por distintas estaciones porque también nosotros necesitamos ritmo y secuencia para la renovación”.⁽⁶⁾ Y con esto queda más que claro que la vida no será todo el tiempo un mar de rosas; todo lo contrario, siempre llegarán momentos de crisis que nos abrirán los ojos para dismantelar todo aquello que debemos mejorar o que simplemente deberíamos arrancar de raíz. Es aquí donde debo enseñarle a mi humanidad que lo bueno y lo malo es ganancia. Que nada puede hacerme frente si yo no se lo permito. Que aun en medio del fracaso tengo el chance de volver a empezar.

¿Qué desmoronarse es de humanos? Sí. De hecho, todos hemos pasado por circunstancias que nos han marcado por completo. La cuestión es: ¿qué posición estamos tomando al pasar por momentos difíciles? Porque, vuelvo y repito, desmoronarse es de humanos, pero quedarse en el suelo me tilda como un simple cobarde, y no creo que tu propósito en la vida sea ser uno más del montón. El asunto es: ¿qué tan dispuesto estás a sacrificar lo que no aporta a tu vida para lograr un bien mucho mayor? Es una pregunta crucial, pero que debemos hacernos casi constantemente.

El ser humano tiende a olvidar con facilidad en los momentos de quietud y bonanza, pero cuando llega la tormenta tiende a padecer de demencia circunstancial, perdiendo la confianza en sí mismo, viendo catástrofes en un vaso de agua, creyéndose el cuento de vivir una vida

en constante mala racha, es ahí donde empezamos a distorsionar nuestra existencia, nos desviamos de nuestro camino y nos atribuimos roles que no nos pertenecen.

Al igual que las personas que transitaban a sus trabajos, nos acomodamos a lo que hay, a lo que nos tocó, a lo que nos resulta fácil y cotidiano, anestesiando cualquier sentimiento de culpabilidad, dejando que otros tomen el control de nuestra autoestima y dignidad, viviendo con el sin sabor del ¿Ahora que vendrá? En cierto sentido hemos preferido abandonar el barco en vez de ser el capitán. Si el Yo de nuestra niñez se diera cuenta de nuestro presente de seguro que dejaría de soñar o en su defecto lucharía por crecer, por avanzar, por conquistar y ser cada día mejor, obviamente lo dicho anteriormente no aplicaría en todos los casos, pero si saliéramos a las calles, nos daríamos cuenta de que es algo que pasa con mucha regularidad.

En ese orden de idea, no cabe duda, de que la mediocridad hay que desarraigarla en su totalidad. Ella es la culpable de tener mentes confusas, corazones doblegados y sentimientos negativos. Ya está bueno de culpar a los demás por nuestros errores y por nuestra falta de carácter. Si bien es cierto que aquí nadie está en una competencia, la realidad es que en la vida gana el que más se esfuerce, el que más le meta verriquera, el que no le de miedo los retos, y yo sé que algunos me dirán, pero Manuel ¿Cómo hago para lograr esto, si no cuento con el apoyo de nadie? Soy padre o madre cabeza de hogar, no cuento con los recursos, tengo una discapacidad, tengo esto, tengo aquello, y un sin número de excusas basadas por el miedo. La respuesta para esa pregunta, te la voy a responder con la primera que te hice hace un momento, ¿Qué tan dispuesto estás de pagar el precio por lo que quieres? Yo sé que la respuesta ya la conoces, y tu más que nadie sabes hasta donde pueden llegar tus alcances, y para ello déjame decirte que cualquier bus no te sirve. No todo lo que dice “Destino”, significa que te llevará al tuyo, así que mi recomendación, mi querido amigo, es que descubras que quieres en realidad, luego busca la forma de cómo lograrlo, y por supuesto auto-motívate para no rendirte.

No permitas que nada ni nadie te compare ni mucho menos lo hagas tú. Ya es hora de tomar el papel protagónico de tu vida y empezar a hacer cambios significativos.

Créete el cuento, pero no vivas de ilusiones, a menos que estés haciendo algo para cumplirlo. Deposita un gramo de endorfina en tu autoestima y consévala siempre para los momentos de crisis.

No está mal colocarte de primero.

No está mal ser tu prioridad.

No está mal luchar por lo que quieres.

Lo ideal en este caso, es que te ames con locura, que aprendas a quererte tal y como eres, que en vez de salir huyendo por los gigantes que te acosan, los enfrentes con determinación.

¿Sabes? Yo al igual que muchos he tenido temores e inseguridades. Por muchos años luché con complejos tan bobos que hoy en día los miro y me parecen hasta chistosos, porque en cierto sentido gobernaban mi paz y mi tranquilidad. No podía concebir la idea de que era diferente, (y aunque en efecto somos diferentes), era algo que me martirizaba a diario. Por ejemplo, uno de esos complejos que me hacían la vida triste, era mi estatura. Desde que cumplí 15 años de edad mido 1.66 cm, (relativamente estoy por debajo de la estatura promedio del hombre adulto Colombiano), y aunque esto no afecta en nada en lo físico, para mí era algo de suma importancia, y más si se trataba de relacionarme con los demás. En cierto sentido me resultaba bastante incómodo mirar a los ojos a alguien más alto que yo, es más, delante de mis amigos me veía ridículamente enano, y aunque muchas veces no le prestaba atención, en ocasiones me derrumbaba por completo, y más si alguien me lo recordaba.

Hoy en día he vencido esos temores, así como he cambiado mi forma de pensar. Entendí que son pequeños detalles que por mucho que yo quiera no puedo cambiar, pero que puedo mejorar y utilizar a mi favor. Entendí que si no me esforzaba por amarme tal cual era, jamás podría ser feliz, aunque tuviese el mundo entero en mis manos. Es por esa razón que hoy te exhorto a que veas lo increíble que eres, y como en alguna ocasión leí en un letrero de una cafetería, donde entré por pura casualidad, me lo vuelvo a recordar y te lo comparto hoy a ti: “Eres una creación admirable”.

No importa cuánto hayas fracasado,

No importa cuántas veces te hayas equivocado,

No importa cuánta mierda te haya tocado vivir.

La vida da revanchas y ser parte del equipo ganador es una decisión que debemos tomar a diario. Como ya lo mencioné hace un rato... es hora de que tomemos el papel protagónico de nuestras vidas. Y la clave para que esto suceda la encontramos en esos pequeños actos de fe hacia nosotros mismos, teniendo en cuenta que la vida hay que mirarla desde diferentes ángulos y no solo desde la posición a la que hemos estado acostumbrados. Es por ello que debemos atrevernos a enfocar nuestra mirada hacia otras direcciones y no cuadricularnos en una sola perspectiva.

En la vida todo es válido, y tratándose de nosotros, mucho más. Yo sé que hoy en día estamos lidiando con muchos cambios a la vez. Así como también entiendo que la presión por ser auténticos ante una sociedad que cada vez nos exige un poco más se nos ha convertido en un cuento de nunca acabar. Y puede que esto suene algo lúgubre, pero en cierto sentido es bueno, porque nos motiva a dejar a un lado nuestra comodidad para hacernos crecer en un mundo cambiante. El único problema en este caso es que, muchas veces, nos hemos enfrascado tanto en esa idea perfeccionista de querer lograr mucho más, que llega-

mos al extremo de exigirnos un 101 % que no tenemos, olvidándonos por completo de nosotros mismos, perdiendo nuestra individualidad y criterio solo por querer sobresalir ante los demás. He ahí la razón del por qué hoy en día hay tantas personas abrumadas, tratando de sobrevivir ante tanta presión. Queremos agradar a todo el mundo sin importar cuánto nos cueste, fingiendo muchas veces una falsa felicidad mientras, por dentro, estamos pidiendo ayuda. Bajémosle un poquito a nuestro ego y empecemos a cuidar lo más valioso que nos ha regalado la vida: Nuestra salud, en toda la extensión de la palabra.

Y con esto quiero finalizar. En el último módulo del diplomado “Gestión del Riesgo Psicosocial en Entornos de Trabajo” que realicé hace algún tiempo, mi maestra Daniela Otálvaro nos compartió un cortometraje enfocado en la prevención del suicidio, donde se nos hablaba sobre la importancia de la salud mental, reiterando de manera efusiva la mentira más común dicha por el ser humano en toda su historia, y es decir en todo tiempo: “Estoy Bien”. ⁽⁷⁾ Y puede que esa respuesta sea parte de nuestro vocabulario en casi toda Latinoamérica y el mundo, pero con ella solo nos estamos engañando a nosotros mismos, convirtiéndonos en un saco que sí tiene fondo y que, en cualquier momento, si no le prestamos atención, se nos puede rebosar al convertir en un desastre lo que creíamos intocable. Es por esa razón que mi invitación ante cualquier circunstancia siempre será hablar sobre las cosas que nos afectan, en el momento correcto y con la persona correcta, teniendo en cuenta que vale mucho más nuestro bienestar que nuestros propios prejuicios sociales. Dicho esto, cabe destacar que el primer paso para vivir una vida plena es siendo honestos con nosotros mismos, aceptándonos como somos, reconociendo qué está bien y qué está mal, buscando siempre la forma de equilibrar nuestras emociones e intentando conocernos en su totalidad. Y, como muchas veces lo he dicho:

Todo lo que sume a nuestras vidas es válido,

Todo lo que podamos reemplazar por nuestro bienestar es válido,

Y todo lo que podamos cambiar por nuestra felicidad es válido.