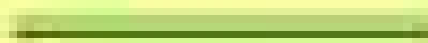


Para el autor del gran éxito  
«Cómo ser más eficiente en el trabajo»

# MI MINUTO ESENCIAL

MEJORA SUS RELACIONES  
PROFESIONALES Y PRIVADAS  
EN UN MINUTO



SPENCER JOHNSON

DEBOLSILLO

**MI MINUTO  
ESENCIAL  
SPENCER JOHNSON**



## LA BÚSQUEDA

Érase una vez un hombre que buscaba el equilibrio en su vida.

Deseaba ser feliz, en su trabajo y con la familia. Y deseaba que los demás también fuesen felices y productivos.

Lo cual era una frustración para él, pues había tratado por todos los medios de hacerse feliz a sí mismo y felices a los demás. Pero, por mucho que lo intentaba, nada parecía suficiente.

Cuando estaba a solas, no experimentaba la tranquilidad mental que buscaba.

Algo importante fallaba también en sus relaciones de negocios y en las privadas.

En el mejor de los casos, no quedaba a la altura de lo que él mismo y los demás esperaban; en el peor, hacía daño a la gente, aunque por lo general sin darse cuenta de ello.

Se estaba convirtiendo en un escéptico.

Empezaba a preguntarse si alguna vez descubriría el secreto del equilibrio.

No obstante, sabía lo bastante acerca de la felicidad para darse cuenta de que, si alguna vez la encontraba, tendría que ser **dentro de sí mismo**.

Pero se preguntaba como afectaría eso a los demás.

Mientras tanto, aquel hombre buscaba a alguien que hubiese encontrado ya la solución y que quisiera compartir su secreto con él.

Después de tratar a muchas personas, se daba cuenta de que casi todo el mundo sentía lo mismo que él. Conoció a unas pocas personas que le parecieron felices. Pero éstos no querían o no podían compartir su secreto con él.

No obstante, el hombre sabía que por su propio bien y por el de la buena gente que trabajaba y convivía con él, necesitaba encontrar pronto la solución.

Se decía que ojalá conociese a alguien que tuviera dicha solución, que viviera con arreglo a ella y que pudiera explicársela de una manera sencilla.

“A lo mejor es un secreto demasiado personal como para compartirlo con un desconocido –pensaba-. Si supiera de alguien...”

De pronto, recordó a una persona a la que conocía muy bien y que había logrado tener más éxito en su trabajo y mayor felicidad en su vida.

A “Tío”, como le llamaban todos los de la familia, no le faltaba nada, pues tenía desde una buena salud hasta una cuantiosa fortuna, aunque, como le constaba perfectamente al hombre, no siempre había sido así. Pero ahora disfrutaba de una vida privada, familiar y social muy feliz.

El Tío siempre parecía contento, al igual que todas las personas que le rodeaban. El mismo recordaba bien que cuando estaba con su Tío se encontraba más a sus anchas que nunca.

El Tío parecía estar en posesión del secreto de cómo hacerse feliz a sí mismo y hacer felices a los demás.

Se preguntó por qué no había tenido nunca una charla más seria con su Tío, aparte las banalidades intercambiadas durante las celebraciones familiares.

Le telefoneó para decirle que quería hablar con él, y quedaron en verse al día siguiente.

## **UN MINUTO PARA SI MISMO**

La sonrisa del Tío le acogió al entrar. Tan pronto como se sintió a sus anchas, preguntó:

\_ ¿Eres feliz Tío?

Este respondió:

\_Muy feliz. Pero debo admitir que sólo desde hace algunos años. Recuerdo que antes había llegado a sentirme muy desequilibrado.

\_Si no es algo demasiado personal, Tío, me gustaría preguntarte cómo llegaste a ser feliz.

\_Es fácil –replicó el Tío-. En realidad, cuando las cosas se complican y me siento confuso –agregó-, me las arreglo recordando lo siguiente: Si es complicado, seguramente forma parte del problema. Si es sencillo, podría ser una solución.

“La mayor parte de mis problemas me parecían complicados entonces – siguió confesando el Tío-. Pero las soluciones una vez encontradas, resultaban bastante sencillas. En realidad, a veces me avergüenza un poco descubrir lo fácil que era la solución práctica, cuando al fin doy con ella.

“La pura verdad es que soy más feliz desde que empecé a hacer caso de mí mismo al mismo tiempo que de los demás –concluyó el Tío.

Aquello no se lo había esperado el hombre, por lo que preguntó:

\_ ¿Qué te hace más feliz, hacer caso de ti mismo o de los demás?

\_Lo uno va con lo otro, y en realidad no es posible la separación –replicó el mayor de los dos hombres.

“La mayor felicidad la consigo cuando consigo equilibrar dos verdades importantes –continuó el Tío-. Unas veces conviene mirar primero por los demás, y otras veces es referible cuidar primero de mí mismo.

“Lo bueno del asunto es que la manera de cuidar de mí mismo suele servir también para otros.

“Y hacer caso de los demás es una manera de hacerme caso a mí mismo. Eso hace que me sienta equilibrado y lleno de paz.

“Antes mi vida no funcionaba porque me empeñaba demasiado en complacer a los demás y me olvidaba de complacerme a mí mismo. Ahora concedo igual tiempo a ambos aspectos.

Tras una pausa, el tío continuó:

\_Lo curioso es que, desde que empecé a hacerme caso a mí mismo, la gente me dice que se siente más a gusto conmigo, y con ellos mismos.

El hombre escéptico replicó:

\_Me parece demasiado sencillo, y demasiado bueno para ser cierto. Es posible que yo todavía esté absorto en mis propios problemas, pero me parece que mi vida es bastante más complicada que eso.

El Tío contestó:

\_No te censuro por ponerlo en duda. Pero la realidad es que el secreto es tan sencillo, tan práctico y tan poderoso, que cuando lo haces itodo el mundo sale ganando!

Y para que no cupiese ninguna duda, el hombre de más edad escribió tranquilamente algo en un papel, que luego tendió a su sobrino. Era lo siguiente:

***Antes de poder atender a algo o a alguien, debo aprender a atenderme a mí mismo.***

El Tío dijo:

\_Mi “yo” es el que yo soy. Tu “yo” –agregó con un además ambiguo- es el que eres tú. Nuestras personalidades son tan diferentes como nuestras huellas digitales. Cada uno es único y especial, lo mismo que cualquier otro ser humano en el mundo. Ese es el “yo” al que debemos atender.

\_¿Por qué es eso tan importante? –preguntó el sobrino.

\_Porque, cuando tenemos buen cuidado de nuestro “yo” de nuestra personalidad, nos sentimos más saludables y felices. Sólo entonces podemos atender a otras personas.

“Hace algunos años –continuó el tío- empecé a ver más clara la cuestión de la felicidad, fijándome en su contrario. ¿Qué les pasa a las personas tan infelices, tan desgraciadas, que sufren una fuerte depresión?

\_No hacen caso de nadie..., ni de sí mismas, ni de las demás, ni de nada de cuanto les rodea –respondió el hombre.

\_Justamente, eso es lo que les pasa –asintió el tío-. No hacen caso de nada. ¿Y qué les ocurre a las personas que están al lado de alguien que no hace caso de nada?

El hombre sonrió y contestó:

\_Es deprimente.

Y el tío le hizo observar:

\_Por tanto, las personas que cuidan mal de sí mismas también son perniciosas para los demás. Si cuidaran mejor de sí mismas, ¿no sería esto una ventaja para los demás?

Mientras su interlocutor meditaba la respuesta, el tío prosiguió:

\_¿Cuál es el primer síntoma de recuperación en un paciente deprimido?

\_Que empieza a cuidar de sí mismo. Recobra la costumbre de peinarse el cabello, por ejemplo.

El tío asintió:

\_En efecto. Las personas sanas cuidan de sí mismas; las enfermas, no.

Luego preguntó:

\_¿Qué dirías que hice entonces?

Y contestó él mismo a su propia pregunta:

\_Empecé a considerarme un **cuidador**. Tú también puedes hacerlo, si quieres.

“Imaginemos, si te parece –continuó el tío-, que eres el honrado cuidador de un bello jardín en una magnífica finca. Gente de todo el mundo viene a ver tu jardín, y admiran tu trabajo, y también a ti.

“Considera, mentalmente, las hermosuras de tu labor. Respira las fragancias.

El tío hizo una pausa para propiciar que su interlocutor imaginara la escena.

\_¿Qué tal resulta eso de ser un cuidador de esa especie?

El hombre asintió:

\_Magnífico. Me siento magnífico.

El tío continuó:

\_Para experimentar el equilibrio, me bastaba contemplar las tres zonas principales de mi jardín: “yo”, “tú” y “nosotros”.

El sobrino preguntó:

\_¿Quieres decir que te ves **cuidando de mí mismo, cuidando de ti y cuidando de nosotros**, verdad?

\_Sí. Con el “yo” me refiero a mí mismo –corroboró el tío-. El “tú” es el “yo” que hay dentro de ti, y que tiene mis mismas necesidades fundamentales. De manera que cuando pienso en “ti” puedo comprender las necesidades de tu “yo”.

Poniendo la mano sobre una esfera terrestre que tenía en un rincón de su despacho, el tío concluyó:

\_Y el “nosotros” es la relación que existe entre tú y yo...y ese “tú” puede ser un miembro de mi familia, un socio, o un desconocido de otro continente...

La persona del tío aparecía rodeada de un halo de paz y de gran fuerza.

El hombre sintió necesidad de saber más cosas.

\_¿Querrías explicarme la primera parte de esa filosofía tuya, o **cómo cuidar de mí mismo?**

\_Salgamos al jardín, a tomar un poco el sol –sugirió el tío.

El hombre contempló el jardín del tío. Oyó el rumor del agua y contempló las bellas flores. Percibió la paz y la tranquilidad reinantes. Empezaba a ver cómo aquello de ser cuidador podía servir para cuidar bien de sí mismo.

El tío pensó en voz alta:

\_Cuando contemplo este jardín, me cuesta recordar los tiempos en que era tan infeliz.

\_¿Qué era lo que no iba bien? –preguntó el hombre.

\_Sencillamente que no cuidaba de mí mismo. Al principio, ni siquiera sabía qué era lo que no funcionaba, sólo que no estaba contento con mi éxito, ni con mi familia, ni con mis amigos.

“Cuando me detuve a mirar de cerca, vi que hacía más caso de mis negocios que de mi familia, y más de mi familia que de mí mismo.

“Había permitido que mi vida se desequilibrase.

\_¿Y qué hiciste entonces? –preguntó el hombre.

\_Por fácil que parezca, hacer alto varias veces al día para dedicarme **un minuto a mí mismo**.

\_Un minuto no es mucho tiempo –objetó el hombre.

*Lo suficiente para llegar a ser más feliz –respondió el hombre de más edad.*

Mira el reloj y luego quédate quieto y callado. No mires otra vez el reloj hasta que te parezca que ha transcurrido un minuto, ni un segundo más, ni uno menos.

El tío esperó tranquilamente mientras su sobrino intentaba el experimento. Sabía lo que iba a pasar.

Transcurrido lo que creyó ser un minuto, el sobrino miró su reloj. Fue una sorpresa.

\_¡Pero si sólo han pasado treinta y ocho segundos! –exclamó-. Un minuto es más largo de lo que me figuraba.

El tío sonrió complacido. Siempre pasaba lo mismo.

\_Cuando estamos callados, un minuto es mucho tiempo.

\_¿Y por qué ha de ser un minuto?

El tío explicó:

\_Porque, en un minuto de silencio a solas conmigo mismo, primero **adquiero conciencia**, de lo que estoy haciendo, y luego puedo **elegir** si voy a buscar un camino mejor.

“Además de las otras cosas que hago para cuidar del “yo”, el “tú” y el “nosotros”, invierto en mí mismo y en los demás ese minuto extra ¡Y esa es toda la diferencia!

\_¿Cómo haces eso? –preguntó el hombre.

El tío dijo:

\_Sencillamente, echo el freno y pregunto al yo: **¿Existe, ahora mismo, una manera mejor de cuidar bien de mí mismo?** Por extraña que parezca, funciona.

“Cuado me detengo a considerarlo en silencio durante un minuto, a menudo encuentro esa manera. Y entonces lo pongo en práctica tan pronto como sea posible.

\_¿Y cómo consigues hacer caso del “tú” –inquirió el hombre- en un minuto?

\_Animando a ese tú (que es el yo que vive dentro de ti) para que vea que tú y yo somos parecidos. Tú también necesitas hacer buen caso de ti mismo. Yo te invito a tomarte un minuto para detenerte y hacerte a ti mismo la misma pregunta en silencio: **¿Existe, ahora mismo, una manera mejor de cuidar bien de mí mismo?**

“Porque tú, que también llevas dentro tu propia respuesta –concluyó el tío-, también mereces un buen cuidado.

Y el hombre preguntó:

\_¿Y cómo cuidas de “nosotros”?

\_Invitando a cada uno de nosotros a tomarse el tiempo necesario para preguntarnos calladamente : **¿Estoy pidiéndole a la otra parte de nuestra relación que haga lo que es imposible (cuidar bien de mí), en vez de procurar que cada cual haga buen caso de sí mismo, lo cual permitiría que todos juntos tuviéramos una relación mejor?**

El tío percibió la duda de su interlocutor:

\_Una cosa tan sencilla ¿cómo puede tener tanta fuerza?

\_Porque ese simple y breve minuto durante el cual considero y reflexiono sobre mi conducta o mis ideas, me conduce a algo muy poderoso. Me lleva hacia dentro de mí mismo, a escuchar mi propia sabiduría –replicó el tío.

“Tomarme un minuto varias veces al día para detenerme y contemplar lo que estoy haciendo es como conducir por la ciudad y detenerse delante de los semáforos en rojo. Esos semáforos me ayudan a llegar con seguridad a mi destino.

El hombre había comprendido:

\_Así que, al frenar y mirar, evitas chocar con algo y hacerte daño.

\_Sí –dijo el tío-. Me detengo, miro y veo que tengo una opción: seguir adelante, o cambiar de dirección o cualquier otra cosa que juzgue mejor para mí.

“Y además, así es menos probable que choque y haga daño a otros que puedan haber llegado al mismo cruce donde yo estoy –continuó el tío-. Eso me ayuda a cuidar de mí mismo y también de los demás.

“Tomarme **un minuto para mí mismo**, cuando me acuerdo de hacerlo, ha sido de un valor incalculable para mí –concluyó el tío-. Encuentro la solución dentro de mí, casi siempre. En realidad, todos sabemos lo que es mejor para nosotros; basta que nos detengamos el tiempo necesario para verlo.

Al hombre empezó a parecerle que el tío sabía algunas cosas dignas de recordar. Sacó un bolígrafo y papel, y preguntó:

\_¿Te molestaría si tomo algunas notas?

Y apuntó lo mejor de lo que acababa de escuchar.

El tío empezó a explicarse en detalle.

\_Empecemos por el principio, que es **cómo cuidar de mí mismo**. Luego nos “licenciaremos”, como yo digo, para entrar en el curso siguiente, el de cómo cuidar de ti, y por último, cómo cuidar de nosotros. Ya verás como lo uno se superpone a lo otro hasta que se alcanza el equilibrio.

El hombre preguntó:

\_¿Y qué haces entonces?

\_El **qué hacer** es la parte más fácil –contestó el tío-. Una vez adoptado el compromiso de hacer algo todos los días para cuidar de mí mismo, encuentro numerosas maneras de ponerlo en práctica. Basta con que recuerde hacer caso de mí mismo tan bien y tan a menudo como hago con otras personas.

“De cualquier manera, cuando hago algo para mí mismo me siento atendido y eso me hace feliz.

“Lo que hagas tú para cuidar de ti mismo posiblemente será distinto de lo que yo hago. En realidad, querido sobrino, parte de la satisfacción que

proporciona el hacer caso de ti mismo consiste en descubrir qué cosas son las que te agradan en exclusiva.

“Lo que yo hago para cuidar de mí mismo puede ser diferente de una semana a otra. Pero, por lo general, siempre empieza de la misma manera.

“Primero me tomo ese minuto extra, en medio de la jornada, para detenerme y preguntarme “Existe para mí, en este instante, una manera mejor de cuidar bien de mí mismo”?

“Lo que haga a continuación dependerá de lo que estuviese haciendo o pensando cuando me formulé la pregunta. Por lo común, conduce a un cambio en mi comportamiento o en mis ideas.

El hombre preguntó entonces:

\_Tío ¿no podrías darme algún ejemplo concreto de cómo cuidar de ti mismo?

\_Verás –dijo el tío-. Recuerdo que me di cuenta de que no tenía bastante tiempo para mí mismo en todo el día.

“Mientras daba vueltas a mi resentimiento por ello, hice alto durante un minuto. Lo pensé en silencio durante ese rato, y entonces decidí que, en vez de estar resentido, podía levantarme una hora más temprano todos los días, y entonces esa sería **mi** hora, para disponer como quisiera en cualquier momento del día.

El tío sonrió y, tras una pausa, continuó:

-Pero recuerdo que, la primera mañana que lo intenté, estaba fatigado y no tenía ganas de levantarme. Entonces me pregunté, medio adormilado: “No existirá alguna manera mejor?”

“Decidí levantarme sólo un cuarto de hora antes, pero adelantando otro cuarto de hora cada semana durante cuatro semanas. Al cabo del mes, tuve aquella hora extra diaria para mí mismo.

\_¿Qué hacías durante esa hora? –preguntó el hombre.

\_No has entendido la cuestión –dijo el tío-. No importaba, mientras estuviera consciente de que estaba haciendo algo para cuidar de mí mismo. Eso era lo importante.

Para dar más énfasis a lo dicho, el tío insistió:

\_No importa lo que haga. En las cosas pequeñas está la gran diferencia..., cosas que una persona ajena quizá ni siquiera observaría.

Se detuvo y, tras reflexionar, prosiguió:

\_Una cosa que hago cuando me siento agobiado, cuando todo corre prisa y pierdo la perspectiva, es formularme otra pregunta sencilla: “De aquí a diez años, ¿qué importancia tendrá todo esto?”

El hombre asintió:

\_Estoy seguro de que ahora omites muchas de las cosas que no tienen importancia y vives mucho más tranquilo.

\_Es verdad –corroboró el tío. Luego añadió-: otra cosa que hago a favor de mí mismo es reír mucho. Cuanto más a menudo me río más saludable y contento estoy. Recuerdo que una vez retransmitían por la radio una comedia estupenda. Me hizo reír tanto y me sentí tan bien, que luego compré varias grabaciones de comedias para el cassette del coche. Ahora me verás pasar muchas veces por la calla, riendo mientras conduzco.

El hombre dijo:

\_Recuerdo que antes eras un hombre demasiado serio. Ahora se te ve más risueño. ¿Qué ha ocurrido?

El tío respondió:

\_Afortunadamente, tuve un amigo dotado de un gran sentido del humor. Yo le observé y vi cómo el humor mejoraba su vida. Estaba muy atareado, igual que yo, pero por lo visto se lo tomaba de otra manera. Así que empecé a adoptar su filosofía jovial.

“Una vez andaba yo muy decaído y mi amigo me preguntó qué me pasaba. Le dije que tenía ganas de esconderme bajo tierra.

“A lo que él contestó: “Pues hazlo”. Luego me preguntó si tenía un armario grande en casa, y yo contesté: “claro que sí, ¿por qué?

“Y él dijo: Para esconderte dentro de él. Ve a tu armario, mete dentro una silla, siéntate y cierra la puerta”.

El tío soltó una carcajada y continuó:

-Entonces comprendí lo ridículo que era mi pequeño problema, por lo que dejé de darle vueltas.

\_Así que reírse de uno mismo es una buena manera de hacerse caso – observó el hombre.

\_Sí –contestó el tío-. Mejor aún, me río conmigo mismo. Disfruto mis locuras, mis imperfecciones, mis debilidades humanas...para eso, utilizo un pequeño truco.

\_¿Cuál? –preguntó el hombre.

\_Cuando me veo que estoy tomándome a mí mismo demasiado en serio – continuó el tío-, imagino a Dios, en medio de las nubes, mirando mis actos y muy divertido, porque los humanos le divierten y porque realmente le caigo bien.

“De pronto Dios prorrumpe en una gran carcajada y llama a uno de sus chicos buenos: “¡Ven y verás lo que está haciendo ahora el tío! ¡es la monda!

El hombre rió :

\_Esto no lo olvidaré.

El tío prosiguió:

\_Reírme de mí mismo y hacer alguna cosilla de vez en cuando a favor de mí mismo, eso es lo que hace que me sienta bien.

“¿No me pedías algunos ejemplos de lo que hago? A veces me salto el almuerzo y cambio la rutina. Salgo a dar un paseo. O me compro un pequeño regalo para mí..., algo que me haga sentir que estoy cuidando de mí mismo.

“O salgo en coche, en busca de un paisaje hermoso, o saco una entrada para un concierto.

“A veces negocio una cita conmigo mismo a media mañana, un compromiso estrictamente personal. Una vez salí a las once de la mañana para visitar una galería de arte. Luego regresé y seguí trabajando como de costumbre hasta la hora del almuerzo.

“Hago excursiones locales. Visito lugares donde no había estado nunca, sólo para ver cómo me sienta el estar allí. Puede ser un barrio de la ciudad que no haya frecuentado antes, o una tienda en la que nunca había entrado. Con esas novedades me siento más libre y vivo.

“Son pequeñeces. Pero hay algo más importante.

El hombre de más edad le pasó a su sobrino una placa que tenía sobre la mesa de su despacho. Decía:

***Me trato a mí mismo como me gustaría que me trataran los demás.***

\_¿Qué quieres decir con eso?

\_Cuando me parece que la gente no me trata bien, considero cómo me trato a mí mismo –dijo el tío.

“Ahora me van bien las cosas porque he cuidado de mí mismo en esos aspectos importantes. Sin embargo, a veces todavía me parece que no me ha tocado una parte justa en el reparto. Por lo general, se trata de cosas sin importancia. Pero sigue sin gustarme la sensación de no ser bien tratado.

\_Conozco esa sensación –dijo el hombre.

\_Ahora bien, tan pronto como me detengo y veo que estoy sintiéndome víctima –prosiguió el tío-, ya sé quien es mi verdugo.

\_¿Tú mismo? –aventuró el hombre.

\_Exactamente –confirmó el tío-. Enseguida recuerdo que puedo ser mi mejor amigo o mi peor enemigo. Todo depende de lo que haya elegido pensar y hacer.

\_¿Cuál sería un ejemplo de lo que podrías hacer?

\_No me gusta ver que otras personas piensan que no he estado a la altura de lo que esperaban de mí. Así que evito medirme con unas expectativas demasiado rígidas y compararme con lo que pienso que debería ser.

Cuando estoy decepcionado conmigo mismo, por lo general se debe a que no he logrado lo que me había exigido a mí mismo.

“He aprendido a no esperar la perfecta realización de mis fantasías: los cumpleaños con tarta y velas, la gratitud absoluta de los familiares y los amigos...

“Ahora considero todo esto como oportunidades para agradecer lo ya conseguido.

El hombre preguntó:

\_Así, ¿las decepciones..., la infelicidad..., son la diferencia entre la fantasía y la realidad?

\_Sí –aseguró el tío-. Ahora sencillamente aprecio lo que ocurre, en vez de compararlo con lo que pensaba que debía ocurrir.

“He aprendido que mi dolor íntimo nace de la diferencia entre lo que ocurre y lo que yo deseaba que ocurriese.

El hombre dijo:

\_De manera que, si prescindio de lo que me parece que falta en mis fantasías, y aprecio lo que ya tiene de bueno la realidad ¿seré más feliz?

\_Así es como funciona en mi caso –replicó el tío. Y luego continuó:- Hago caso de mí mismo teniendo en cuenta lo que deseo frente a lo que necesito.

\_¿Qué diferencia hay entre ambas cosas?

\_Una necesidad –respondió el hombre de más edad- es algo indispensable para nuestro bienestar. Un deseo es algo de lo cual creemos que nos va a hacer felices..., aunque a menudo estemos en un error. Puedo desear un caramelo; en cambio, necesito el oxígeno para respirar.

“Es como lo de la relación entre el éxito y la felicidad –continuó el tío-. Muchas personas prósperas, pero desgraciadas, han tenido que descubrir la felicidad en lo que persiguieron y no obtuvieron.

“Me siento afortunado cuando obtengo lo que deseo, pero soy feliz cuando deseo lo que obtengo.

“Como siempre, veo las cosas con más claridad cuando me detengo a considerar qué es lo que estoy persiguiendo –concluyó el tío.

Hizo una pausa para asegurarse de que su sobrino captaba la importancia de lo que se disponía a decir.

\_Nunca, nunca conseguimos bastante de lo que no necesitamos... Es lo que pasa cuando uno desea el dinero, lo consigue, y descubre que no le trae la felicidad, y sin embargo ambiciona todavía más, creyendo que al fin eso va a hacerle feliz.

\_Entonces, ¿cómo sabes lo que necesitas?

\_Pues dedicando algún tiempo a considerar lo que realmente me hace feliz **a mí**. Algunos días prefiero sentarme a escribir mis pensamientos, para luego analizarlos. Otras veces me da por salir a pasear y escucharme a mí mismo en silencio.

“Cuando me tomo un minuto para preguntarme: “¿Necesito realmente lo que estoy persiguiendo?”, a menudo dejo de perseguirlo –dijo el tío.

El hombre comentó:

\_Esto me recuerda la época en que aprendí el vuelo a vela. Uno de los chicos se lanzaba con el ala planeadora mientras el instructor gritaba desde el suelo: “¡Cuidado con esos coches aparcados! ¡Vas derecho contra el coche verde! ¡Cuidado con es coche verde!...¿Adivinas a dónde fue a parar el chico?...Pues contra el coche verde, naturalmente –continuó-. Y el instructor comentó: “Que te sirva de lección. No mires nunca hacia donde no quieras ir”. Ahora creo que empiezo a comprender. Te ahorras muchas fatigas en tu vida no aspirando a lo que no necesitas.

\_Exacto –respondió el tío-. ¿Qué supones que sentiríamos tú o yo, después de haber trabajado mucho para conseguir algo, si hubiéramos de descubrir que eso no nos hace falta para nada?

\_Me decepcionaría –contestó el hombre-. O incluso me deprimiría. Así que realmente vale la pena detenerse a mirar.

\_¡Justo! Y si yo no estoy dispuesto a tomarme ese tiempo para detenerme a considerar qué es realmente mejor para mí, ¿quién va a hacerlo?

“En realidad es muy sencillo. Cuanto mejor cuido de mí mismo, mejor atendido me siento.

\_¿Y qué haces cuando las cosas no te salen bien? ¿cómo te las arreglas para cuidar entonces de ti mismo?

\_Miro más allá de lo malo hasta que encuentro lo bueno. Quizá tú también querrás hacer eso cuando las cosas te vayan mal.

El hombre prometió:

\_Lo intentaré. ¿Puedo preguntarte qué más haces para ayudarte?

\_Sí. Simplifico mi vida –replicó el tío-. Es la manera más rápida de reducir la fatiga nerviosa. Voy podando más y más hasta que llego al tronco de lo que me hace feliz.

“Cuando consigo lo sencillo, me quedo en lo sencillo. Cuanto más sencilla resulta mi vida, mayor es la paz en que vivo.

\_¿Y cómo haces para simplificar tu vida?

El tío le provocó una vez más a pensar:

\_Creo que será mejor preguntarte qué podrías hacer tú para simplificar la tuya.

El tío se puso en pie y dio unos pasos.

\_Esta mañana te concedo un poco más de mi tiempo, y luego me voy a jugar.

\_¿A jugar? –se sorprendió el hombre.

El tío aclaró:

\_Jugar es como reír. Es también una de las maneras en que cuido de mí mismo.

“Jugar es para el cuerpo lo que una buena actitud es para la mente. En cuanto al juego, practico el tenis con los amigos y voy a bucear con tu tía.

El hombre sonrió.

\_Creo que te pareces a un amigo mío. No es que no tenga problemas en su vida, pero adopta una actitud estupenda. Opina que la vida es una apuesta.

“Por la mañana, antes de abrir los ojos, palpa siempre con ambas manos a su alrededor. Dice que, si no toca las paredes de un ataúd, ya sabe que el día va a ser bueno.

El tío se echó a reír.

\_La actitud, ésa es la apuesta. Tu manera de ver la vida es la mejor manera de cuidar de ti mismo. Tu perspectiva es lo que te hunde o te levanta. Y la actitud es algo que **podemos elegir**.

“A medida que me hago mayor, y espero que más sabio –continuó el tío-, me parece que sólo hay dos emociones fundamentales en la vida. Esas dos emociones son el Amor (positiva) y el Temor (negativa). Lo uno es la ausencia de lo otro. Seguramente, todas las demás emociones no son sino variaciones de una de esas dos.

\_¿Qué me dices de la angustia? –preguntó el hombre.

\_La angustia no es más que temor a lo desconocido –replicó el tío.

“Siempre que dejo de hacer caso de mí mismo me doy cuenta de que he actuado por temor –confesó luego-. Pero cuando he elegido actuar por amor, me siento atendido, soy feliz.

“Así que cuando he de tomar una decisión, me pregunto: “¿Es una decisión llena de amor, o una decisión atemorizada?” Las decisiones tomadas por miedo, tanto si me doy cuenta de ello como si no, no suelen darme buenos resultados –concluyó.

El hombre hubo de confesarse que lo mismo le había pasado a él. El tío reanudó el hilo de su explicación:

-Cuando tomo una decisión basada en el amor (la ausencia de temor), me siento bien, incluso antes de saber el resultado.

“Y otra manera de cuidar bien de mí mismo consiste en entregar parte de mi tiempo y de mi dinero.

\_¿Cómo puede ser eso un ejemplo de cómo hacer caso de uno mismo?

\_Porque cuando entrego algo de mi tiempo y de mi dinero, eso me recuerda que no estoy atemorizado. Creo que siempre tendré bastante para compartir con los demás.

El tío añadió, tras reflexionar un poco:

\_Y aunque me vea realmente atemorizado procuro no tomar decisiones inspiradas por el temor. Me gusta esa sensación de **decidir** que no voy a seguir atemorizado.

El tío hacía que pareciera muy fácil, y el hombre se preguntó si alguna vez él mismo lograría cuidarse a sí mismo.

Como si hubiera adivinado la preocupación de su sobrino, el tío explicó:

\_Voy a contarte un caso real: Un vecino nuestro, en su juventud, no estaba seguro de si le convenía aceptar una oportunidad que le habían ofrecido en Nueva York. Entonces pidió consejo a un anciano caballero a quien admiraba.

“El anciano le aconsejó esto: “Vete solo a Nueva York. Cruza el país en tren, y no te lleves nada para leer ni nada con que escribir. Reserva un compartimento para ti sol, y que te traiga las el mozo. No hables con nadie. Ese es mi consejo”.

“Como me contaba nuestro vecino, pronto se arrepintió de haber pedido las recomendaciones al viejo, pero no obstante hizo lo que le había aconsejado.

“Al cabo de varios días se aburrió de contemplar el paisaje. ¿Y qué dirías que hizo entonces?

\_¿Empezar a pensar? –preguntó el hombre.

\_Naturalmente –contestó el tío-. Había permanecido quieto el tiempo suficiente para empezar a hacer caso de sí mismo..., y la respuesta vino por sí sola. Para cuando llegó a Nueva York, ya sabía que le interesaba aceptar el empleo. Lo hizo, y no tuvo motivos para lamentarlo.

“De manera que la respuesta había viajado con él todo el tiempo.

\_Claro. Y el viejo sabía que acabaría por descubrirlo...

\_Cuando nuestro vecino se tomó el tiempo necesario para detenerse y pasar un rato de tranquilidad consigo mismo, encontró la mejor manera de cuidar de sí mismo. Y eso también le ayudó a cuidar mejor de su familia. Lo mismo puede aplicarse a nosotros.

“Cada uno de nosotros sabe lo que es bueno para él. Sólo necesitamos detenernos el tiempo suficiente para hacer caso de nosotros mismos. Y ahora, supongo que ya sabes lo que voy a aconsejarte...

El hombre sonrió y dijo:

\_No sé por qué, pero me parece que también voy a hacer una especie de viaje en tren...a solas.

## **CÓMO CUIDAR DE MÍ MISMO**

Había pasado una semana desde que el hombre se despidiera de su pariente. Pero no era tan feliz como esperaba.

Releyó las notas tomadas durante la importante conversación con el tío. Pero había descubierto que una cosa era hablar de un minuto para mí mismo, y otra muy distinta el hacerlo.

El hombre, sencillamente, no lo había hecho.

“A lo mejor es porque no me creo que sirva –pensó mientras iba conduciendo su coche-. O quizá porque se necesita un poco de autodisciplina”.

Aquello de cambiar resultaba más difícil de lo que había previsto. Al hombre le era forzoso confesarse que no le gustaba la idea. Pero también sabía que, si quería ser feliz, era necesario que algo cambiase.

Decidió leer otra vez sus notas por si se le ocurría algo.

Mientras tanto, apagó la radio y se puso a recordar lo que le había dicho el tío.

Sin saber cómo, de pronto recordó que el tío había dicho que una de las cosas que él hacía era...

### ***Simplificar***

El tío había dicho que procuraba reducir todos los asuntos a la verdad más sencilla y esencial.

Pero el hombre estaba convencido de que la vida era más complicada que todo eso. Al menos, su propia vida le parecía difícil y compleja. De manera que aquella idea le representaba una dificultad.

No obstante, y como no era posible releer las notas y conducir al mismo tiempo, trató de recordar lo más sencillo y fundamental de cuanto le había dicho el tío.

Recordó aquellas ideas sobre captar la diferencia entre lo deseado y lo necesario, y entre esperar una fantasía y disfrutar de la realidad. Y recordó otras muchas cosas, indudablemente parte importante de lo que se necesita para llegar a ser feliz.

Sólo que no parecían tan sencillas.

“¿Cuál sería la idea más sencilla que yo pudiese usar ahora mismo?”, se preguntó.

En aquel instante se estaba acercando a un disco en rojo. Entonces sonrió. Había recordado cuál era esa idea sencilla: frenar, echar una mirada y escuchar. Detenerse durante un minuto; preguntarse cómo podría cuidar mejor de sí mismo; escuchar la voz del conocimiento interior, de su propia sabiduría. Aquello sí podía hacerlo enseguida.

El hombre vio que no le seguía ningún automóvil, de modo que aguardó detenido durante un minuto entero.

Allí estacionado, se preguntó a sí mismo: “¿Cuál es, en este instante, la mejor manera de cuidar bien de mí mismo?”

Escuchó en silencio, aguardando la voz interior.

Mientras contemplaba el semáforo en rojo a través del parabrisas sucio, se dijo: “Un día de estos he de llevar el coche a lavar”.

El hombre se sentía mejor cuando llevaba el coche limpio. A decir verdad, cuando el coche estaba sucio, descuidado y desordenado, él también se sentía un poco así, aunque la mayor parte del tiempo no se diera cuenta de ello.

El hombre pensó que hacía tiempo que se había propuesto llevar el coche al túnel de lavado, o por lo menos echar agua en el depósito del

limpiaparabrisas. Pero por lo general tenía otras preocupaciones, y lo había olvidado.

Mientras tanto, seguía contemplando un panorama sucio, y le pareció que había descuidado una de las cosas que podían hacerle feliz.

El hombre miró a través de su parabrisas sucio, vio que podía continuar sin peligro y dejó atrás el semáforo. Ya sabía a dónde ir.

Le extrañaba que no se le hubiese ocurrido antes.

Se tomó el tiempo para acercarse a una estación de servicio donde tenía un túnel de lavado, e hizo que limpiaran el coche y le rellenaran el depósito del limpiaparabrisas. Telefoneó a su mujer para que supiera a dónde había ido y para decirle que llegaría un poco más tarde.

Cuando sacó su mejor tarjeta de crédito para pagar, le dijeron que no la aceptaban. El encargado se mantuvo firme en exigir el pago en metálico.

En el pasado, una cosa así al final de una larga jornada de trabajo le habría hecho estallar.

Pero en aquellos momentos se sentía bien. Estaba contento porque se había tomado tiempo para hacer algo a favor de sí mismo. Y el coche estaba reluciente: habían trabajado bien.

El hombre sonrió, pagó en efectivo y se alejó de allí, pensando: “Es asombroso que un detalle tan insignificante como llevar el coche limpio tenga tanta importancia”.

Miró a través del limpiaparabrisas perfectamente imaculado y sonrió: “Veo el mundo de otra manera cuando hago buen caso de mí mismo”.

Normalmente, cuando el hombre llegaba a casa se le acumulaba toda la fatiga de la jornada. Se tomaba una copa y se sentaba a ver la televisión.

Aquella noche, en cambio, decidió leer un libro sobre una sencilla técnica de relajación para evitar el agotamiento nervioso.

Había perdido la costumbre de leer, por lo que sólo recorrió una parte del libro. Luego se puso a ver la televisión con su mujer y sus hijos. Era relajante, pero aburrido.

Pero la noche siguiente pudo acabar el libro. Al principio le había decepcionado un poco porque describía una técnica realmente muy sencilla.

Dudaba de que sirviera para algo. Pero pocas noches más tarde, buscó un lugar tranquilo y se sentó en un sofá, con ambos pies descansando en el suelo y los ojos cerrados. Se puso a respirar honda y lentamente.

Luego empezó a repetir mentalmente, despacio, la palabra “no”. procuró no pensar en ninguna otra cosas sino en aquella palabra: **uno**. Notaba cómo aquello empezaba a relajarle.

Cuando le venía a la mente otro pensamiento, lo alejaba sin alarmarse y seguí repitiendo “uno” para sus adentros. Y continuó así durante unos veinte minutos.

De momento, no le pareció que los resultados fuesen tan maravillosos. Pero repitió aquel sencillo método de relajación, todas las mañanas, antes de salir para ir a trabajar, y también todas las noches. Finalmente, ocurrió algo.

No se dio cuenta exactamente de cuándo había ocurrido, pero notó que estaba mucho más tranquilo, que sentía mucha menos tensión en la nuca y en los hombros. La fatiga nerviosa se dejaba sentir menos.

Releyó algunos pasajes del libro. Cuanto más estudiaba y empleaba el método de relajación, menos estrés padecía, y mayor era su tranquilidad.

La semana siguiente el hombre inició una gira de negocios. Como era un viaje importante, le acompañaban dos de sus socios.

El despegue de Boston se realizó con demora. Estaba previsto que aterrizarían en Los Angeles a las nueve de la noche (a medianoche, según el horario de Boston). Pero como el avión salió con dos horas de retraso, calcularon que llegarían a las dos de la madrugada de “su” horario.

Todos sabían lo importante que era la reunión de la mañana siguiente, por lo que estaban impacientes por llegar al hotel para poder descansar un poco. Pero el aeropuerto de la Costa Oeste estaba bajo mínimos por culpa

de la niebla. Cuando ya iniciaban el descenso, el hombre advirtió que de pronto el avión volvía a ganar altitud.

Más tarde supo que aquella maniobra se había realizado para evitar la colisión con otro aparato en medio de la niebla. Luego les dijeron que tendrían que aterrizar en San Diego, a unos ciento setenta kilómetros de distancia.

Representaba un viaje de tres horas en autobús antes de llegar por fin, al hotel. Tendrían suerte si lograban acostarse un rato antes de aquella importante reunión.

El hombre estaba agotado. Entonces fue cuando hizo algo para cuidar mejor de sí mismo.

Durante el viaje en autobús había estado pensando, furioso, en lo ocurrido. Si el avión hubiera despegado puntualmente, a lo mejor habrían llegado antes de que apareciera la niebla. O tal vez hubieran podido aterrizar a pesar de la niebla, ahorrándose el largo recorrido por carretera.

Estaba fatigado, y se daba cuenta de que no podría hacer un buen papel en la reunión. En aquellos momentos no se sentía bien atendido, sino todo lo contrario.

Entonces, durante un minuto, hizo alto en el curso de sus pensamientos, y se preguntó si no habría una manera mejor de cuidar de sí mismo en aquellas circunstancias. Así que decidió fijarse en la única cosa que podía controlar: sus pensamientos.

Sabía que la pérdida de tiempo era una contrariedad, por lo que optó por considerar sus circunstancias de otra manera. Y se vio a sí mismo, no perdiendo el tiempo en el autobús, sino estrellándose con el avión, tal como habría podido ocurrir en medio de aquella peligrosa niebla. Al hombre no le fue difícil representarse que un accidente de avión le habría hecho perder bastante más que su precioso tiempo. Pronto llegó a considerarse afortunado por viajar en un buen autobús, bien comfortable.

En aquel momento, durante la travesía en autobús por el sur de California, comprendió lo que había querido decirle el tío.

Había una cosa que uno podía hacer en sólo un minuto...y ese algo podía cambiarlo todo.

***En un minuto puedo cambiar mi actitud, y en ese minuto puedo cambiar el día entero.***

El hombre había olvidado algo que le había dicho el tío: que una de las cosas que le ayudaban a ser más feliz era ver más allá de las malas apariencias para encontrar lo bueno de una situación. Pero el hombre lo había redescubierto por el sencillo sistema de preguntarse a sí mismo el valor de una buena actitud. Y se sentía más feliz.

Al hombre le sorprendió hallarse tan descansado mentalmente antes de la reunión. Luego vio que se desenvolvía mucho mejor que sus agotados socios, y se prometió compartir con ellos sus conocimientos, por si acaso le preguntaban. Pero no lo hicieron.

Fue una victoria silenciosa para él. Había oído decir a menudo que una actitud adecuada podía ser una ayuda inestimable.

Pero normalmente le fastidiaba escuchar cosas como: “Ha hora triste en que la oruga dice adiós a la vida es la misma hora en que empieza la vida para la mariposa”.

Ahora se daba cuenta de que los que hablaban así tenían algo de razón.

Al fin conocía la importancia de asumir una actitud correcta: precisamente estaba practicando eso.

Pero a todas sus dudas, el hombre pensó: “Eso de tomarme un minuto para mí mismo funciona realmente. Me abre las puertas de una parte más sabia y profunda de mí”.

Por lo que empezó a hacerlo más a menudo.

Una mañana el hombre estaba en la ducha, rascándose por detrás de la oreja, cuando recordó que tenía allí un pequeño eccema que le molestaba desde hacía meses. De vez en cuando aparecía el picor, y constituía una fuente de irritación.

Era lo que acababa de ocurrir, pero él no hizo caso.

Entonces se detuvo durante un minuto.

Sonrió y se preguntó si no habría una manera mejor de cuidar de sí mismo.

Enseguida supo lo que debía hacer. Era evidente. Sólo que nunca se había tomado tiempo para hacerlo.

No le llevó más de un minuto el concertar una visita con un dermatólogo, al que acudió tres días después.

Al salir de la consulta del médico, donde había permanecido cuarenta y cinco minutos, el hombre ya empezaba a sentirse mejor consigo mismo.

Se había formulado un diagnóstico, aplicado un tratamiento eficaz, y el picor ya había desaparecido. Además, se le había asegurado que, con varias aplicaciones, el eccema acabaría por desaparecer.

Por otra parte, se había enterado de que, dejando de usar los agresivos productos químicos que llevaba el champú “equivocado” que empleaba para lavarse el cabello, seguramente el problema no volvería a presentarse.

Se preguntó por qué no habría empezado a cuidar bien de sí mismo mucho antes... y más a menudo.

A veces, no obstante, el hombre se olvidaba de hacer lo que, como ahora sabía, podía ser bueno para él.

En consecuencia, comprendió que le sería preciso un esfuerzo disciplinado para llegar a cambiar. Y sabía que uno de los mejores sistemas para cambiar su comportamiento era tomarse reiteradamente un minuto para sí mismo, hasta que algún día llegara a convertirse en una segunda naturaleza para él.

Llegaría a ser una manera de vivir mejor.

Había aprendido y repetido la práctica de hacer alto durante un minuto, varias veces al día, para considerar mejor lo que estaba haciendo o pensando.

Luego se preguntaba a sí mismo: “¿De qué manera podría cuidar mejor de mí mismo, en este instante?”.

Luego escuchaba, y por lo general encontraba una respuesta.

Desde luego se necesitaba más de un minuto, como ahora comprendía el hombre, para cuidar bien de sí mismo. Pero ahora veía lo que había querido decir el tío.

“Tomarme un minuto para mí mismo –se decía-, me conduce a pensar mejor y a hacer las cosas mejor que antes”.

Estaba descubriendo muchas maneras de cuidar bien de sí mismo, y eso le hacía sentirse mejor.

Al cabo de poco tiempo, el hombre había cambiado.

Era más feliz.

Pero, si bien la cosa funcionaba, le contrariaba observar la frecuencia con que olvidaba llevarlo a la práctica.

Aquello le recordaba la anécdota del niño que regresó de su primer día en la escuela, y su madre le preguntó si había aprendido muchas cosas. El niño contestó:

—No..., tengo que volver mañana.

El hombre sentía algo parecido. Era como si un día tras otro hubiera que aprender de nuevo cómo cuidar mejor de sí mismo.

Sabía, pues, que tendría que practicarlo más a fondo y más a menudo, dado que funcionaba.

Con todo, se preguntaba cómo era posible que funcionase tan bien.

## **POR QUÉ FUNCIONA**

Las semanas pasaron rápidamente para él. Había hecho lo que le dijera el tío, a pesar de sus dudas en cuanto a si serviría para algo.

Empezaba a equilibrar su vida. Estaba aprendiendo a cuidar de sí mismo tan bien como de otras facetas de su vida, incluyendo los negocios y la familia.

Y era feliz como no lo había sido desde hacía mucho tiempo.

\_Gracias, tío –dijo al tiempo que entraba en casa de su pariente-. Lo que me dijiste sobre cómo cuidar de mí mismo funciona.

“Empiezo a sentirme más feliz y más sano.

“Me encuentro con más energías. Hasta mi estado de ánimo ha mejorado. Ahora disfruto más de la vida.

Pero se preguntaba por qué había resultado así. Planteó dos interrogantes al tío:

\_Lo primero, si funciona tan bien, ¿cómo es que yo mismo, y tantas otras personas a quienes conozco, no hemos descubierto antes que debíamos cuidar mejor de nosotros mismos? Y lo segundo, ¿Por qué funciona tan bien?

\_Para empezar, te diré que hubo un tiempo en que todos sabíamos cuidar bien de nosotros mismos –explicó el tío-. Cuando éramos niños, exigíamos lo que necesitábamos y lo obteníamos. Entre las primeras palabras que aprendimos figuraban “mío”, “yo” y “quiero”.

“Luego empezamos a pensar en los demás. Aprendimos palabras como “tú”, “ellos”, “nosotros”, “nuestro”.

“Es la progresión natural: pensar primero en nosotros mismos, y luego, yendo más allá, pensar en los demás. Lo mismo ocurre cuando somos adultos.

“Deja que te haga una pregunta –añadió el tío-. ¿En qué piensas la mayor parte del tiempo?

El hombre lo pensó un instante y luego confesó, un poco avergonzado:

\_En mí mismo.

El tío prosiguió:

\_Todos pensamos ante todo en nosotros mismos. Es normal y natural. Cuando lo hacemos sin remordimiento, luego pasamos automáticamente a pensar en los demás. Pero la mayoría de nosotros tememos comportarnos de una manera egoísta.

“Cuando éramos jóvenes, otras personas bienintencionadas lo temieron por nuestra cuenta. Temían que, si pensábamos demasiado en nosotros

mismos, jamás llegaríamos a tomar en consideración los intereses de los demás. Y sabían que tal egoísmo no da buenos resultados en la vida.

“Así que, en vez de confiar en que sabríamos cuidar de nosotros mismos y luego aprenderíamos a atender a los demás, nos impusieron que invirtiéramos el orden natural: que pensáramos primero en los demás y nosotros nos pusiéramos los últimos, lo que es como poner el carro delante del caballo.

“Imagina que los demás son “el carro” que tú has puesto delante de ti, que eres “el caballo”. Ahora trata de imaginar si tú mismo y los demás llegaríais a alguna parte con semejante disposición. ¡Haz un esfuerzo! ¿No te parece estar sintiendo la frustración?

“¿Puede beneficiarse alguien de una situación así? –acabó preguntando el tío.

-No –admitió el hombre-. De manera que, si no logro disponer las cosas en su orden natural, no adelantaré nada.

El tío replicó:

\_Exacto. Pero en el camino de la felicidad, por decirlo así, demasiado a menudo hemos puesto a los demás delante y a nosotros mismo en último lugar. Así no vamos muy lejos. Nos quedamos atascados.

El sobrino preguntó:

\_Si es natural que pensemos primero en nosotros mismos, ¿por qué nos sentimos culpables al hacerlo?

\_Retrocedamos un poco y consideremos un momento nuestra infancia – sugirió el tío-. ¿Recuerdas cómo dibujabas una cara cuando eras niño?

Sin esperar contestación el tío continuó:

\_Fíjate en los dibujos que hacen hoy nuestros pequeños, y verás que la nariz se representa con dos circulitos.

-¡Claro! –rió el hombre-. Cuando yo era pequeño y alzaba la mirada hacia mis padres, me parecían altos como pinos. La nariz la veía desde abajo como dos agujeritos negros.

\_Y desde esa perspectiva nos llegaba gran cantidad de informaciones bienintencionadas que descendían sobre nosotros –observó el tío-. Lo que decían allá arriba nos causaba gran impresión.

“A menudo, nos decían bueno era bueno que pensáramos tanto en nosotros mismos. Al fin y cabo, ¿quiénes éramos nosotros?”

“En realidad, lo decían tan a menudo, que te apuesto –desafió el tío a su sobrino- a que si empiezo una frase no vas a poder dejar de terminarla.

-¿Qué frase? –preguntó el hombre.

El tío empezó:

\_Pero... ¿quién te...has creído...

\_...que eres? –terminó la frase el sobrino.

\_¡Ah! –rió el tío-. ¿Lo habías oído antes? Por supuesto –agregó con ironía- yo jamás he dicho una estupidez semejante a mis hijos. ¡Qué va! Ahí va otra. A ver si te suena. ¿Es que...nunca piensas...en nadie más...

\_...que en ti mismo? –terminó el sobrino.

\_¡Naturalmente! Nuestros padres trataban de inculcarnos la consideración para con otras personas.

“De modo que adivina dónde acabamos por hallarnos cuando nos ponemos siempre los últimos.

\_En el último lugar –respondió el hombre, con un suspiro.

\_Sí. ¿Recuerdas cómo te sentías de joven, cuando te veías obligado a posponer tus intereses ante los de los demás?

El hombre contestó:

\_No me gustaba. Ni tampoco me gusta hoy.

\_A nadie le gusta –remachó el tío-, si somos sinceros con nosotros mismos. De niño ya lo sabíamos. Es un conocimiento innato que todos tenemos.

“Es comprensible que a nuestros padres les preocupase que pudiéramos convertirnos en unos monstruitos, siempre atropellando los sentimientos de los demás. Y así, en su celo por enseñarnos la consideración y el respeto hacia otras personas, olvidaron decirnos que podíamos tener las mismas consideraciones para con nosotros mismos.

“Después de escucharlo un número suficiente de veces, nosotros mismos nos poníamos espontáneamente al final de la cola –concluyó el tío. Y tras una pausa, preguntó: \_Por cierto, ¿conoces el efecto del Elefante Amarillo?

El hombre sonrió y dijo:

\_Todavía no.

\_Vas a conocerlo, quieras o no –se burló el tío-. Te enseñaré una sencilla verdad acerca de nuestra mente inconsciente... Por favor, repite conmigo: “No voy a pensar, repito, no voy a pensar en elefantes amarillos”.

El sobrino soltó una carcajada.

\_Ni se te ocurra pensar en un elefante amarillo..., ni mucho menos en una manada de elefantes amarillos corriendo por las polvorientas estepas africanas. Y ahora dime: ¿en qué estabas pensando?

\_En elefantes amarillos –sonrió el hombre.

\_Ya lo ves –observó el tío-. Nuestro inconsciente carece de filtros. Deja pasar cualquier imagen, por irreal que sea. Algunas de nuestras creencias no son más reales que los elefantes amarillos, pero no por eso dejan de bailar en nuestro cerebro.

“Lo que escuchamos a otras personas penetra en nuestra mente bajo la forma de imágenes. Y cuando vemos y oímos algo con frecuencia suficiente, nos inclinamos a creerlo.

Y el tío continuó, tras una breve reflexión:

\_A menudo, creemos por lo menos en dos cosas que nos perjudican:

“La primera es creer equivocadamente que hemos de poner a los demás por delante y a nosotros mismos en último lugar. La realidad es que hace falta equilibrar con justicia nuestros intereses con los de otras personas.

“La segunda es creer que no merecemos que se piense en nosotros; la realidad es todo lo contrario.

El tío siguió hablando con más apasionamiento:

\_Ahora vamos a ponernos en una perspectiva un poco más elevada y optimista sobre lo que debe ser la vida. Piensa en estas últimas semanas,

en que has empezado a cuidar mejor de ti mismo. ¿No estabas menos irritado?

\_ ¡En efecto! Incluso mi mujer y otras personas me lo han comentado.

El tío dijo:

\_ La razón de ello es bien sencilla:

***Cuanto más cuido de mí mismo, menos resentimiento e irritación tengo, y más cariñoso me muestro conmigo mismo y con los demás.***

El tío dijo:

\_ No estás tan irritado, porque por fin te dedicas a hacer, en primer lugar, lo que siempre tuvo más sentido para ti. Estás empezando a equilibrar tu vida, puesto que cuidas de ti mismo tan bien como de los demás. Con eso se reduce la frustración.

“No es sorprendente que los demás te hallen también menos irritado. Seguramente ya no les echas la culpa por lo que estabas haciéndote a ti mismo.

El hombre dijo:

\_ ¿Sabes una cosa? Creo que ésa es realmente la solución. Por lo menos, así me lo parece últimamente.

“Pero, ¿cómo es que funciona tan bien el principio de un minuto –inquirió el hombre. Me cuesta comprender cómo una cosa tan sencilla puede tener tanta fuerza.

El tío contestó:

\_ Un minuto para mí mismo es la sencilla aplicación a la vida moderna de un principio de la sabiduría antigua.

“Ha sido descrito por muchos pueblos de diferentes culturas a lo largo de los tiempos, entre ellos China, la India y otros lugares del Próximo Oriente. Los filósofos del zen le llamaron el poder de la autoobservación.

“Es una capacidad o facultad que todos tenemos, pero que pocos usamos. El poder de la autoobservación empieza en un instante de silencio. Con

este método, el instante es de un minuto, aunque naturalmente eso no es más que el inicio del proceso.

“En ese momento de tranquilidad podemos empezar a ver lo que estamos haciendo...o pensando. Podemos observar nuestro yo.

El hombre comprendió:

\_Y cuando vemos lo que hacemos...entonces... **podemos cambiar** lo que nos disponemos a hacer ¿verdad?

\_Casi –dijo el tío-. En realidad, no es que podamos cambiar lo que vamos a hacer, sino que podemos **elegir** lo que vamos a hacer, lo cual es aún más importante.

“Podemos elegir entre cambiar o no cambiar. La cuestión es que en un solo minuto podemos observar nuestras acciones o nuestro pensamiento.

“Luego podemos elegir cuál va a ser nuestra próxima acción o nuestro próximo pensamiento. Podemos empezar a cuidar mejor de nosotros mismos. Pero eso no es más que el comienzo.

El hombre preguntó:

\_¿Quieres decir que eso es sólo el principio porque pone en marcha un proceso más amplio?

\_Exacto –afirmó el tío-. Ese **un minuto** puede introducir a cada uno de nosotros en un mundo más amplio.

\_¿qué mundo? –preguntó el hombre.

El tío respondió:

\_Ese mundo de serenidad en el que entras es tu propio mundo interior, tu **yo**. También eso ha recibido numerosos nombres a lo largo de la historia. Pero, para mí, es tan sencillo como el mismo nombre que le he puesto: mi **mejor yo**. Cuantas veces lo necesites, su poder (y es sumamente poderoso) acudirá por el simple procedimiento de callar y escuchar a ese mejor yo.

El hombre preguntó:

\_¿En qué consiste mi mejor yo?

\_Dentro de cada uno de nosotros hay una parte que sabe lo que es “mejor” para nosotros. Sin embargo, el hombre moderno, y eso nos incluye a ti y a mí –observó el tío-, pasa de largo corriendo, ignorando todas las señales de alarma que nos avisan de que andamos descarrilados y necesitamos regresar a nuestro camino.

“Al tomarnos el tiempo necesario para detenernos, mirar y escucharnos a nosotros mismos es cuando descubrimos lo que resulta mejor para nosotros mismos.

“Por eso compensa –explicó el tío- hacer algo tan sencillo como dedicar expresamente un minuto a estar en compañía de nuestro mejor yo. Durante ese minuto podemos empezar a vernos a nosotros mismos.

“Todos los días se nos presentan oportunidades de cuidar de nosotros mismos y de los demás, basta con mirar.

El sobrino dijo:

\_Esto me recuerda una anécdota.

El tío sonrió. Le satisfacía que su sobrino, según parecía, empezase a tomarse la vida menos en serio.

\_Hubo una inundación y un hombre se había quedado aislado en el tejado de su casa. Muchos se acercaron a ofrecerle ayuda, pero él se negaba a abandonarla, diciendo:

“Yo soy un hombre bueno. Dios me salvará.

“Pero por desgracia, murió ahogado ¡y eso sí fue una contrariedad para él! Cuando fue al Cielo, se quejó:

“Dios mío, ¿por qué no me has salvado?

“Y Dios le contestó:

“Te envié una balsa, dos barcas y un helicóptero.

“Luego Dios se encogió de hombros y añadió:

“A algunas personas, todo lo que uno haga todavía les parece poco.

El tío se echó a reír.

\_¡Muy bueno! Cuando no sabemos cuidar de nosotros mismos, todo lo que hagan los demás será poco para hacernos felices.

\_Debo admitir que, por sencillo que parezca, cuando lo hago, consigo sacar lo mejor que hay dentro de mí –comentó el hombre.

\_Y cuando sacamos lo mejor de nosotros mismos, ¿de quien obtenemos también lo mejor? –siguió preguntando el tío.

\_¿De los demás?

\_Por supuesto –confirmó el tío-. En realidad, una de las mayores alegrías que me proporciona el cuidar de mí mismo reside en el descubrimiento de que ésta es también la mejor manea de ayudar a los demás. Si yo gano, todos ganamos. Pero ese tema lo dejaremos para otro día.

### **RESUMEN: CÓMO CUIDAR DE MÍ MISMO**

El hombre medió sobre todo lo que había oído, desgranando ideas propias junto con las de su interlocutor.

\_Gracias por compartir conmigo tu sabiduría –dijo el más joven de los dos hombres. Luego agregó-: O mejor todavía, por ayudarme a descubrir mi propia sabiduría. Ahora he visto la necesidad de equilibrar la atención más profunda para conmigo mismo y la atención hacia los demás. Eso hace que me sienta mejor.

Luego se le ocurrió una idea:

\_Oye, ¿no tendrías por casualidad un resumen de todo esto por escrito?

\_Sí lo tengo –respondió el tío-. Cuando estaba aprendiendo a cuidar mejor de mí mismo, me fue de gran utilidad el poder leer y releer mi resumen.

“En realidad, el motivo de haberlo puesto por escrito es recordar enseguida lo que debo hacer cuando no soy feliz.

“Debo advertirte que todavía hay ocasiones en que olvido hacer lo que sé que podría serme de ayuda. Entonces me falta la paz mental, ya que ***el secreto está en la acción.***

El hombre ya sabía a qué se refería el tío.

\_¿Podrías darme una copia de ese resumen? –le preguntó. El tío aceptó.

El hombre de más edad sacó la cartera y le pasó a su sobrino una tarjeta que decía:

### ***UN MINUTO PARA MÍ MISMO***

### **UN MINUTO PARA MÍ MISMO: RESUMEN**

#### **QUE ES:**

- Equilibro mi vida cuidando de mí mismo tan bien como cuido de mi familia, de mis amigos y de mis negocios.
- Me trato a mí mismo como me gustaría que me trataran los demás.
- Hago un alto, miro y escucho.
- Me tomo un minuto para mí mismo varias veces al día y me pregunto: “¿Existe para mí, en este instante, una manera mejor de cuidar bien de mí mismo?”.
- Me doy cuenta de que llevo la solución dentro de mí. Guardo silencio y escucho la sabiduría de mi mejor yo. La dejo surgir.
- Descubro lo que es mejor y, por lo general, lo hago.
- Me doy a mí mismo y recibo de mí mismo.
- Soy más feliz.

#### **POR QUÉ FUNCIONA**

Cuando cuido tan bien de mí mismo como de los demás, soy más feliz. Porque cuanto mejor cuido de mí mismo, menos irritado estoy conmigo y con los demás, y dentro de mí crece el amor.

#### **CÓIMO CUIDAR BIEN DE TI**

##### **Algo más que yo mismo**

El sábado siguiente por la mañana, al visitar de nuevo al tío, el hombre exclamó:

\_No acabo de creerme un cambio tan grande. Desde que he empezado a cuidar mejor de mí mismo, vivo más feliz y tranquilo. Tengo más energías y hago mejor mi trabajo. ¡Me siento estupendamente!

El tío se alegró. Pero él sabía que había algo más.

\_Sé lo bien que te encuentras –exclamó el tío-. Yo sentí el mismo júbilo la primera vez que me di permiso internamente para hacerme caso a mí mismo.

“Pero, ¿no te parece que hay algo más? –insistió el tío-. ¿No crees que falta algo?

Al hombre le contrarió un poco que el tío hubiera hurgado en su felicidad, por lo que se preguntó a sí mismo: “¿Puedo hacer, ahora mismo, algo mejor que sentirme contrariado?”. Por ello prefirió fijarse en el entusiasmo del tío cuando éste recordaba lo bien que le había ido.

Luego se le ocurrió preguntarse las razones por las que el tío había procurado atemperar su entusiasmo. ¿Qué otra cosa le quedaba por aprender?

\_Ahora que lo dices, es verdad que me siento incompleto...como si me faltase algo –confesó el hombre.

El tío le preguntó:

\_¿Dónde has oído antes algo parecido?

El hombre rememoró su búsqueda de la felicidad y recordó aquellas personas con las que había hablado y que sólo pensaban en sí mismas. También decían sentirse “incompletas”.

El tío apuntó:

\_Yo sólo me siento completo cuando cuido de los yo, tú y nosotros de que te hablaba. Imagina la satisfacción que puede producirte el comer tu plato favorito. Pero recuerda esto:

***Pensar sólo en mí mismo es como comer todos los días el plato favorito y otra vez el mismo plato..., y otra..., y otra..., y otra..., y otra...***

\_Entiendo, entiendo –dijo el hombre-. Eso pronto podría resultar malsano y aburrido.

El tío sonrió y preguntó:

\_Malsano y aburrido ¿para quién?

\_Para mí –respondió el hombre. Y luego, cayendo en la cuenta, añadió-: Y también para los que me rodean.

\_Entonces, ¿dónde te parece que puede estar la solución? –preguntó el tío.

El hombre había comprendido:

\_A mí me parece que la solución consistiría en equilibrar el cuidado para conmigo mismo...con alguna especie de atención para con los demás. O con el mismo grado de atención, diría yo.

“El hacer caso de mí mismo, como he visto durante las últimas semanas, ha resultado muy provechoso –continuó el hombre-. Me he sentido más tranquilo y feliz.

“Pero me pregunto qué efecto habrá ejercido sobre otras personas.

\_¿Por qué no procuras averiguarlo? –sugirió el tío.

\_¿Cómo? –preguntó el hombre.

El tío se limitó a sonreír sin decir nada.

El hombre reaccionó:

\_Quieres que lo averigüe por mí mismo. Vamos a ver...

“Indudablemente, tú cuidas de ti mismo. Por tanto, supongo que podría preguntar a las personas que te conocen. Así sabré qué efecto les ha causado a ellas.

Tan pronto como el tío lo sugirió, el hombre supo con quien le interesaba hablar: las personas que trataban con el tío en los negocios y, más adelante quizá, la persona concreta que le conocía mejor.

El hombre se puso en pie y se despidió del tío. Le parecía que había llegado el momento de superar el mero interés hacía sí mismo.

## **CÓMO CUIDAR DE TI**

La socia del tío saludó al hombre en su despacho.

\_¿Así que usted quiere saber por qué cuidar bien de uno mismo afecta a otras personas?

El pensó: “Desde luego van al grano. Por algo es la jefa”.

\_El tío de usted me ayudó mucho -continuó ella-. Si yo puedo ayudarle en algo, lo haré muy gustosamente.

“Hace varios años él dio una lección importante a muchas personas de por aquí.

“En aquel entonces era el jefe de mi jefe. Y, francamente, resultaba una persona de trato muy incómodo.

El hombre hizo un ademán de sorpresa.

\_Pero de eso hace mucho tiempo. Luego pasó algo extraordinario. Se volvió mucho más tratable.

“Y su trabajo, aunque siempre había sido bueno, mejoró hasta alcanzar lo extraordinario. Ninguno de nosotros se explicaba qué podía haber ocurrido.

“Hasta que nos armamos de valor para preguntárselo. Pero él, en vez de explicárnoslo, se puso a hacernos preguntas, como si nosotros ya supiéramos las respuestas.

El sobrino soltó una carcajada, pues ya sabía a qué se refería ella.

\_El tío preguntó: “¿Cuánto tiempo dedican ustedes a cuidar de sí mismos? ¿Es que hacen más caso de su trabajo que de ustedes mismos?”

“Hubimos de confesar que no cuidábamos demasiado bien de nosotros mismos. Estábamos demasiado ocupados haciendo otras cosas.

“Luego nos dijo que había empezado a dedicarse a sí mismo más tiempo y atención (por lo menos, tanto como a todo lo demás, sin exceptuar la familia ni los negocios). Lo cual nos sorprendió.

\_¿Por qué les sorprendió? -preguntó el hombre.

\_Porque habíamos observado que se desempeñaba mucho mejor en los negocios. Y había mejorado mucho su trato con las demás personas. Era como si hiciese precisamente lo contrario de lo que nos decía.

“Nos explicó que la razón de todo ello era que cuidaba mejor de sí mismo. Por supuesto, eso nos llamó mucho la atención.

“Más adelante nos explicó que había descubierto que la manera de tratar a los demás era la misma manera en que se trataba a sí mismo. A mí me invitó a considerar con atención mis propias relaciones.

“Yo había sido testigo de cómo al cuidar mejor de sí mismo mejoraron sus relaciones con los demás.

“De manera que medité el consejo que me había dado. Tuve que confesarle, y confesarme a mí misma, que soy demasiado crítica con las personas. Y eso no le gusta a nadie. El tío de usted me preguntó que a quién criticaba más. Y yo admití: “A mí misma”.

“Entonces él sugirió que cuidara mejor de mí misma, y luego me preguntó si sabía por dónde iba a empezar.

Ambos, la mujer y el visitante, sabían ya la respuesta.

\_Así que empecé a tomarme un minuto para mí misma. Siempre que empezaba a censurarme por alguna cosa, me tomaba un minuto, sencillamente, para detenerme, reflexionar y preguntarme: ¿Existe para mí...

El hombre completó la frase:

\_...ahora mismo, una manera mejor de cuidar bien de mí mismo?

\_Exacto. Como ya sabe, es sorprendente lo mucho que ayuda el hacer un alto, reflexionar y hacerse una misma esa pregunta. Mis relaciones con las personas han mejorado tremendamente, tanto en el trabajo como en casa.

\_¿Qué hizo usted?

\_Siempre que empezaba a criticarme a mí misma, hacía un alto y consideraba el daño que me estaba infligiendo. Entonces decidí reemplazar los juicios críticos sobre mi persona por el recuerdo de algo agradable de mí misma.

“Sólo cuando mi conducta me parecía realmente injustificable me permitía censurar esa conducta, pero nunca a mí misma. Cuando vi que lo que una hace no es lo mismo que lo que una es, me resultó más fácil adoptar una actitud de tolerancia.

\_¿Y qué pasó entonces?

\_Que empecé a sentirme mejor conmigo misma. Mi trabajo mejoró..., tanto individualmente como en equipo.

\_¿Le resultó fácil? –preguntó el hombre.

\_Al principio, no. Me costó adaptarme a ese hábito de tomarme un minuto para mí misma. Las cosas no mejoraron hasta que realmente adquirí la costumbre de hacer un alto y tomarme ese minuto varias veces al día, todos los días.

El hombre se preguntó cuántas veces al día se dedicaba un minuto a sí mismo. “Incluso cinco veces al día no suman más que cinco minutos”, se dijo, y decidió hacerlo todavía más a menudo.

\_¿Cómo fue que mejoraron las cosas para usted?

\_Cuando dejé de criticarme a mí misma, también dejé de criticar a los demás.

“A partir de ahí empecé a llevarme mejor con los compañeros de trabajo, y las cosas salieron mejor. Obteníamos mejores resultados en menos tiempo. Fue sorprendente la rapidez con que ocurrió.

“El caso tuvo gran repercusión, y pronto otros empezaron a tomarse un minuto para sí mismos. Como es evidente, obtuvieron idénticos resultados.

\_¿A qué se refiere? –preguntó el hombre.

\_Nuestro director general de entonces nos llamó y nos anunció que casi habíamos multiplicado por dos la rentabilidad del departamento. Y nos preguntó qué había ocurrido.

“Creo que cuando se lo explicamos quedó bastante sorprendido. Se limito a sonreír y dijo:

\_Bien, puesto que funciona...

“Más adelante supimos que él también había empezado a tomarse un minuto para sí mismo.

\_¿Por qué no? –observó el hombre-. ¡Puesto que funciona...!

\_Lo paradójico era que yo dedicaba más tiempo a hacer caso de mí misma, y menos a hacer caso de los demás.

“Y sin embargo, tanto la empresa como las personas salían beneficiadas. ¿Puede haber algo más práctico?

Tras una pausa, la socia del tío agregó:

\_Es el tío carnal de usted, pero para nosotros ha sido como un padrino al decirnos lo que necesitábamos escuchar para nuestro propio bien. Y ahora que bastantes de nosotros cuidamos mejor de nosotros mismos, la empresa va en alza...Y no es la empresa la única que sale ganando – agregó.

La mujer miró a su alrededor, contemplando la espaciosa oficina, abrió las manos y continuó:

\_Como puede usted comprobar, tomarme un minuto para mí misma de vez en cuando, durante la jornada, ha valido la pena.

Evidentemente, estaba orgullosa de lo que había aprendido.

\_Soy más feliz en mi hogar y tengo más éxito en mi trabajo –explicó-, y todo gracias a haber aprendido la más importante de las lecciones de su tío.

“El me enseñó que la clave para cuidar bien de otras personas es ayudarlas a cuidar bien de sí mismas. Tengo esta placa sobre el escritorio, para que no se me olvide:

***Una de las mejores maneras en que puedo ayudar a otras personas consiste en ayudarlas a cuidar mejor de sí mismas y en premiarlas cuando lo hacen.***

La mujer dijo:

\_Desde que me di cuenta de este hecho tan evidente, animo a cuantos me rodean (desde mi esposo hasta mis socios en la empresa) a que cuiden mejor de sí mismos.

“En esta casa, los que mejor trabajamos somos los que atendemos a nosotros mismos.

\_¿Y cómo lo hacen? –preguntó el visitante.

\_Digamos que cada cual tiene sus objetivos personales, como desear más energía, o una mejor figura, o más jovialidad. Antes de empezar el trabajo cotidiano, cada uno hace algo a favor de sí mismo.

“Puede tratarse de un poco de deporte, o de tomarse unas vitaminas. El caso es hacer algo especial para cuidar de uno mismo.

“No importa lo que uno haga en este sentido. Lo importante es la maravillosa sensación que produce darse cuenta de que uno está haciendo el caso suficiente de sí mismo y de que se coloca uno en primer lugar. Cada uno de nosotros es, por lo menos, tan importante como su trabajo. Desde luego, durante la jornada también nos tomamos a menudo un minuto para nosotros mismos, bien sea para alcanzar una perspectiva más ventajosa, bien para recobrar el equilibrio si nos hemos visto contrariados por una dificultad. Es asombroso lo rápido que ayuda el ver claramente lo que está en juego.

“Yo he aprendido que, para mí, merece la pena animar a los demás para que sepan cuidar mejor de sí mismos.

“Pero cuando realmente he sabido cuidar bien de mí misma, me veo en el mejor camino que conozco para cuidar a los demás.

\_¿Cómo es eso? –quiso saber el hombre.

La mujer replicó:

\_ ¿Por qué no se lo pregunta a mi esposo?

## **POR QUÉ FUNCIONA**

Las campanadas de mediodía sonaron en el reloj de la plaza cuando el hombre llegó al estudio del artista. La mujer de negocios había telefoneado a su marido y éste había invitado a almorzar a nuestro hombre.

El pintor, que acababa de quitarse la bata, hizo que trajeran fruta fresca y unos bocadillos.

\_Celebro su visita –dijo el artista-. Para explicarle cómo funciona eso de hacer caso de ti, tendré una oportunidad de pasar revista yo mismo a la belleza de ese principio.

“¡Es curioso! Desde que decidí poner en práctica lo que mi mujer me animaba a hacer, o sea, empezar a cuidar de mí mismo, los demás han empezado a decirme que estoy tratándolos mejor. He meditado mucho sobre esta cuestión.

“Hice lo que mi esposa me sugería porque sabía que ella hacía más caso de sí misma y pude observar los efectos que le hacía.

“Al principio no me pareció bien, puesto que temía verme relegado. Pero luego me di cuenta de que también se mostraba más atenta conmigo que de costumbre.

“Pronto fui yo el primero en decir: “¡Eh! Deberías cuidar de ti misma más a menudo. Es estupendo”.

“Eso me llevó a preguntarme por qué la gente que cuida mejor de sí misma favorece también a quienes les rodean.

“En cierta ocasión consulté mis ideas con el tío de usted, y él estuvo de acuerdo conmigo.

“Cuando tenemos éxito en lo de atender a nuestras propias necesidades, nos sentimos contentos con nosotros mismos. A partir de ese momento deseamos volver nuestra atención hacia los demás. No es que sea nuestro deber hacerlo, sino que lo deseamos. Nos hace bien.

“Así es como podemos animar a otras personas para que cuiden mejor de sí mismas, y premiarlas cuando lo hacen. Eso les agrada.

“A todo el mundo le gusta estar cerca de las personas que cuidan bien de sí mismas, y recibir permiso (como si realmente hiciese falta) para cuidar bien de sí mismos.

El hombre preguntó:

\_¿No le resulta difícil, a veces, recordar que debe dejar que los demás cuiden de sí mismos..., sobre todo si lo que está deseando en realidad es que le presten su atención a usted?

\_Así ocurría antes, hasta que advertí una ventaja monumental para mí.

\_¿Una ventaja para usted? –preguntó el visitante.

\_Sí. Una ventaja de lo más práctica.

\_Pero ¿de qué está hablando? –se extrañó el visitante.

El artista se puso en pie y, fingiendo un arrebató de inspiración, pintó la respuesta en una tela. Luego le dio la vuelta para que el hombre la viese.

Todas las palabras, menos una, estaban pintadas en negro. La última estaba subrayada y pintada en rojo. Decía:

***Cuando otras personas tienen buen cuidado de sí mismas, son más felices consigo mismas y también conmigo.***

El hombre dijo:

\_No se me había ocurrido. Pero tiene usted razón. Mi tío, por ejemplo, está mucho más amable conmigo que de costumbre.

\_Piénselo ¿No viene ocurriendo desde que su tío empezó a ser amable consigo mismo? –preguntó el pintor.

\_Sí –admitió el hombre-. Así que, si quiero que otras personas me traten mejor, debo animarlas a que se traten mejor a sí mismas. Porque, cuanto mejor lo hagan, mejor tratarán a los demás. Magnífico.

\_Lo es. Por eso nos beneficiamos a nosotros mismos, en realidad, cuando ayudamos a otras personas a hacer más caso de sí mismas para ayudarlas a que se revele lo mejor de ellas. Así podemos disfrutar su mejor yo.

“Mi mujer era lo bastante inteligente como para saberlo. Y desde que ella me enseñó a hacerlo, mi vida ha cambiado mucho. Y en consecuencia la vida de ella también.

“Cuando cuidamos de nosotros mismos, en realidad hacemos lo mejor para cuidar bien de los demás –concluyó el artista.

El hombre lo pensó durante unos momentos y contestó:

\_Esto me recuerda un incidente aparentemente trivial que me ocurrió ayer, pero que me ha hecho comprender la importancia de cuanto acaba de decirme.

\_¿Qué ocurrió? –preguntó el artista.

\_Había salido a comprar. Eran encargos de la familia. No obstante, también hice caso de mí mismo y me compré un cassette nuevo. Lo cargué todo en el maletero, me metí en el coche y regresé a casa. Era tarde y llevaba mucha prisa.

“Tan pronto como salí del hipermercado me di cuenta de que tenía muchas ganas de escuchar mi nuevo cassette, pero para eso hubiera sido necesario detenerme y abrir el portamaletas, y me pareció que no tenía tiempo. Era tarde y mi familia me esperaba en casa.

“Entonces me di cuenta de que me faltaba apoco para experimentar la sensación de haber dedicado el día a los demás. De manera que me pregunté a mí mismo:

“¿Existe ahora mismo, una manera mejor de cuidar bien de mí mismo?

“No tardé mucho en saber cuál era. De modo que estacioné en el arcén, abrí el maletero, saqué mi cassette nuevo, rompí el precinto y lo cargué en el radiocasette del coche. Luego arranqué otra vez en dirección a mi casa, muy contento, escuchando mi música.

\_Deje que adivine lo que pasó –le interrumpió el artista-. Mientras regresaba a casa, estaba contento, se sentía de buen humor.

“Si en vez de detenerse hubiera seguido a toda velocidad, una vez más se habría convencido de que estaba haciendo más caso de los demás que de sí mismo. Y hubiera llegado a casa de pésimo talante.

\_Es verdad –admitió el sobrino-. Me habría sentido como una víctima.

Y se echó a reír, como para alejar de sí semejante tontería.

El pintor continuó:

\_Voy a seguir adivinando. Como hizo usted caso de sí mismo, aunque fuese en un detalle tan nimio como el de escuchar su nueva música, llegó a casa feliz y lleno de energía. Y no sólo tenía ganas de ver a su familia y estaba

de mejor humor, sino que ellos, que lo advirtieron tan pronto como asomó usted en la puerta, también tuvieron una alegría. Y así todos pasaron juntos la tarde contentos y satisfechos.

El hombre se sorprendió.

\_¿Cómo lo sabe?

\_Yo mismo he tenido esa experiencia. No exactamente igual, pero la sensación es la misma -aclaró el artista-. Usted es como tantos otros que estamos aprendiendo este nuevo sistema.

“Está usted aprendiendo que, al cuidar mejor de sí mismo, en realidad les hace un gran obsequio a cuantos le rodean: un yo más alegre y más tratable.

“Y hablando de cuidar bien de sí mismo... -se interrumpió el artista, dando una ojeada hacia el cuadro que estaba pintando.

El hombre sonrió y dijo:

\_Comprendo. Usted quiere volver a su pintura, y yo me marchó.

“Ahora entiendo mucho mejor cómo el cuidar bien de mí mismo es también la mejor manera de cuidar de los demás. Es la solución que satisface a todo el mundo.

“Le agradezco que haga tanto caso de los demás como para dedicarme parte de su tiempo. Me ha sido de gran ayuda.

El hombre estrechó la mano del pintor y se despidió. Deseaba escribir cuanto antes un resumen de lo que acababa de aprender, pues no quería que se le olvidase.

El hombre ya tenía decidido adónde ir.

## **RESUMEN: CÓMO CUIDAR DE TI**

Mientras se alejaba del estudio, el hombre comprendió lo importante que era pensar, pensar de verdad en los demás.

Le pareció que él siempre había sido considerado con la gente. En realidad, por lo general le importaba más lo que pudieran pensar de él los

demás, que lo que pensaba él de sí mismo. Era la opinión de los demás acerca de él lo que más le preocupaba.

Ahora comprendía que lo importante no era lo que los demás pensarán de él, sino lo que pensarán de sí mismos.

Comprendió que era muy urgente que los demás aprendieran a sentirse mejor consigo mismos, porque eso les ayudaría a sentirse menos irritados; lo cual significaba, al mismo tiempo, menos irritados con él.

El hombre se detuvo delante de otro disco en rojo.

Esta vez veía las cosas de otra manera. Comprendía que su interés bien entendido estaba en hacer que otras personas hicieran también un alto para cuidar mejor de sí mismas.

De lo contrario, chocarían con él y le harían daño..., aunque tal vez no tuvieran intención de hacerlo

En ese momento el hombre tuvo una inspiración propia: pensó que, mejor que limitarse a animar a las personas cercanas a él para que hicieran un alto y se detuvieran a cuidar de sí mismas, sería recompensarlas cuando lo hicieran.

Cada vez que su mujer o un hijo suyo se detuviera y descubriera una manera mejor de cuidar de sí mismos, él les premiaría con un elogio.

Estacionó el coche junto a la acera para tomar notas, aprovechando que las ideas aún estaban frescas en su mente.

## **CÓMO CUIDAR DE TI: RESUMEN**

- El tú es el yo que está dentro de ti. Tú y yo somos fundamentalmente iguales. Recordar esto me sirve para ayudarte a cuidar mejor de ti mismo.
- Sé que el cuidar mejor de ti mismo es tan conveniente para ti como el cuidar mejor de mí mismo lo es para mí.
- Existen para mí muchas maneras diferentes de ayudarte.

- Una de las mejores maneras que tengo para ayudarte a cuidar de ti mismo es animarte a que lo hagas. Porque, si lo haces, serás más feliz.
- Cuando tú eres más feliz, los demás (entre los cuales me incluyo yo) se sienten más felices cuando están contigo.
- Lo mejor es demostrarte mediante el ejemplo lo bueno que resulta para mí y para quienes me rodean que yo me detenga a cuidar mejor de mí mismo.
- Me siento equilibrado y responsable cuando ayudo a los demás a cuidar mejor de sí mismos. Y cuando estoy presente para ayudarles a hacerlo.
- Cuando cuidas mejor de ti mismo, tú (lo mismo que yo) ayudas también a cuidar bien de los demás.

## **CÓMO CUIDAR BIEN DE NOSOTROS**

### **LA RELACION QUE CADA UNO DE NOSOTROS NECESITA**

Pasear en compañía de la tía, como la llamaban el tío y todas las personas que la conocían, le traía muchos recuerdos al hombre. Aún se acordaba de los pasteles que ella hacía cuando iba a visitarla con sus padres.

Pero el sobrino no recordaba que la tía y el tío fuesen una pareja bien avenida.

\_Tía, parece que tú y el tío os lleváis muy bien ¿verdad?

Ella se volvió sin dejar de pasear y dijo:

\_Sí, así es.

Parecía estar saboreando sus pensamientos. Luego interrumpió su meditación y añadió:

\_Pero ¿sabes?, no siempre fue así. ¿Recuerdas? A lo mejor eras demasiado niño.

“Hubo una época en que él estaba demasiado ocupado con sus negocios. Y supongo que yo estaba demasiado ocupada cuidando de los niños. No nos hacíamos mucho caso mutuamente. Y, por supuesto, no cuidábamos demasiado de nosotros mismos.

“Ambos estábamos decepcionados por nuestra relación: lo que nos deparaba, no era lo que cada uno de nosotros había deseado.

\_¿Qué deseaba cada uno de vosotros? –preguntó el sobrino.

\_Pues...itodo! Cada uno quería que el otro cuidase de él, participase de sus penas y alegrías, sentirse libre y atado al mismo tiempo, no sentirse juzgado, verse respetado, saber que aunque las cosas no fuesen siempre bien, más allá de las discusiones se volvería al amor, estar presente cuando el otro necesitase ayudar, recibir atención, ser amado.

Siguió andando en silencio. Luego continuó:

\_ Supongo que deseábamos lo mismo que sueña la mayoría de las parejas. Cada uno de los dos deseaba apoyo, mimo y estímulo de parte del otro. O, supongo, sentir que uno le importaba al otro.

“Una gran relación –agregó-, estoy segura de que ya lo sabes, es un cúmulo de cosas maravillosas.

“Al principio creí que cada uno quería al otro más que a sí mismo. Me parecía algo magnífico. Pero esa impresión no duró.

“Entonces empezó el sufrimiento. No queríamos admitirlo, de manera que dedicábamos la mayor parte de nuestro tiempo a mantenernos ocupados, aunque no consigo recordar bien en qué.

“Y precisamente cuando parecía que todo iba a hundirse, nuestra vida mejoró.

\_¿Qué ocurrió? –preguntó el sobrino.

\_Pues exactamente no lo sé. Pero algo le pasó a él. Al principio trató de quitarle importancia. Decía que había sentado la cabeza, nada más. No quería contarme a qué era debido el cambio que se había producido en él.

\_Pero tú, tía, lo averiguaste.

Ella sonrió y dijo:

\_¡Vaya si lo averigüé! Y mucho más que eso. El hizo una cosa sencilla, gracias a la cual muchos de los principales aspectos de nuestra relación llegaron a ser más parecidos a lo que había esperado cada uno de nosotros.

“Luego aprendí a hacer lo mismo yo también –añadió-. Supongo que debería empezar por el principio.

El sobrino se sintió complacido. Sospechaba que el paseo iba a ser largo.

### *CÓMO CUIDAR DE NOSOTROS*

Mientras paseaban, le preguntó a la tía una cosa que deseaba saber desde hacía mucho tiempo:

\_¿Cómo puedo ver satisfechas mis necesidades básicas en una relación?

La tía replicó:

\_Puedes ver satisfechas algunas necesidades muy importantes..., como la de romanticismo, ternura y afecto. Pero no las necesidades primarias..., como ser feliz. De eso debes cuidar tú mismo.

“Tan pronto como cualquiera de nosotros pretende satisfacer sus necesidades básicas a través de una relación, empieza el dolor, el sufrimiento. Y entonces creemos que la culpa es de la otra persona.

“Recuerdo un tiempo en que el tío y yo nos esforzábamos muchísimo en hacer caso el uno del otro. Pero, hiciéramos lo que hiciéramos, nunca parecía suficiente. En cambio –dijo sonriente- ahora sí me siento bien atendida.

\_¿Cómo cuida de ti el tío?

\_Ahora se ocupa mucho de mí. Me escucha, me trae de vez en cuando flores con dedicatorias sentimentales, me ayuda cuando estoy disgustada, se disculpa sinceramente cuando se da cuenta de que me ha ofendido, juega y ríe conmigo...Ahora hace muchas cosas que antes no hacía.

“Desde que aprendió a cuidar mejor de sí mismo, también cuida mejor de nosotros como pareja –añadió.

“En realidad, de todas las atenciones que tiene para conmigo, la que más aprecio es que me ayuda a cuidar de mí misma.

El hombre guardó silencio, y al cabo de un rato preguntó:

\_¿En qué manera te ayuda el tío a conseguirlo?

\_Me pregunta cosas como : “¿Qué vas a hacer por ti misma hoy, querida?”

El sabe que si no cuido bien de mí misma, tarde o temprano descubriré algún motivo para enfadarme con él..., aunque sólo sea porque es la persona que tengo más a mano...y aunque en realidad esté enfadada conmigo misma.

“Y cuido bien de mí misma, él sabe que disfruto más con todo, lo cual también le incluye a él.

“El tío sabe que nuestras atenciones y nuestra comunicación son lo que hace funcionar nuestra relación. Sabe que necesitamos a los demás, así como a nosotros mismos, para sentirnos equilibrados y felices.

“Así que dice, por ejemplo: “Quiero que tú y yo seamos felices por lo bien que cuidas de ti misma, cariño. Y dime si puede ayudarte en algo”.

“Comprenderás que, con la educación que hemos recibido, él sabe que a mí me cuesta pensar primero en mí misma. Por eso me ayuda a hacerlo.

“Al principio, parecía como si me diese permiso para hacerlo. Ahora me doy cuenta de que era una ayuda de su parte. No es que necesite permiso de nadie para cuidar de mí misma.

“Ahora ya sé que era y sigue siendo asunto exclusivamente mío. El me ha ayudado a comprenderlo. Y, por supuesto, él disfruta de los resultados lo mismo que yo. Así que, cuanto más haga a favor de mí misma, más contento se pone.

\_¿Cómo es eso? –insistió el hombre.

\_Porque, cuando cuido bien de mí misma –dijo ella con renovada energía-, me siento realmente viva y es más divertido estar conmigo. Y al tío le gusta eso.

¿Y qué haces, tía, cuando él no se fija en ti, cuando te sientes dejada de lado?

\_Cuando me parece que nadie me atiende, me siento abandonada. Pero entonces me atiendo yo misma. Hago alguna cosilla sin importancia, pero que me sirva para sentirme mejor, como sacar una manta eléctrica, ajustarla a un nivel agradable y tenerla preparada para cuando vaya a acostarme.

“La sensación que produce la manta eléctrica es confortable y acogedora –río ella-. Supongo –añadió- que es como volver al calor del seno materno.

“O pongo un juego de cama de franela, para conseguir la misma sensación de abrigo y protección.

“La cuestión es que no le exijo a nadie que me atienda continuamente. Me atiendo a mí misma en lo que puedo.

“Y también cuido de mí misma creando un ambiente agradable y hermoso a mi alrededor, porque el ambiente me afecta mucho.

\_A mí también –asintió el sobrino.

\_Recuerdo que una vez vi unas fotografías de paisajes del Caribe, y me inspiraron una sensación maravillosa. Por eso he utilizado aquellos colores para decorar nuestra habitación. He usado los colores melocotón, pajizo y azul del crepúsculo, de la arena y del cielo en las almohadas y las alfombras. No es más que una decoración, pero realmente levanta el ánimo.

“Sin embargo, cuando mejor hago caso de mí misma es cuando creo un bello panorama **interior**. En realidad, he acabado por aprender del tío una cosa que me ha ayudado más que ninguna otra a mejorar mi relación con él. Continuamente nos enseñamos esto el uno al otro:

***Incluso más que ser amado me importa ser amante.***

\_Antes creía que ser amada era la cosa más importante del mundo –dijo la tía-. No obstante, en esa época yo era muy infeliz.

\_No lo entiendo –dijo el hombre-. Yo también creo que ser amado es muy importante.

La tía se acercó y le preguntó:

\_Dime una cosa: ¿te has sentido alguna vez en tu vida suficientemente amado por alguien?

Queriendo respetar su intimidad, la tía no aguardó la contestación, y siguió diciendo:

\_Mi deseo de ser amada o, peor aún, mi necesidad de ser amada, tropezaba con un inconveniente muy fuerte.

\_¿Cuál?

\_Que el deseo o la necesidad de ser amada dependía por completo de alguien externo y ajeno a mí misma.

“Como entonces no sabía lo que ahora sé, dejé de hacer caso de mí misma. Simplemente le atribuía ese cometido a la otra persona. Y lo paradójico era que yo no cuidaba de mí misma en el aspecto más importante de la vida: ¡el amor!

“Al igual que la mayoría de las personas, yo deseaba ser amada y tenía una cierta imagen mental de lo que esa sensación debería significar para mí. Entonces comparaba esa imagen mental con lo que la otra persona demostraba hacia mí. Creo que era como dar, inconscientemente, una calificación.

El hombre sonrió y comentó:

\_Es asombroso ver cuántas veces suspenden.

\_¿Qué suspenden? ¿Quiénes? –le preguntó la tía con énfasis.

El lo meditó un momento.

La tía continuó:

\_Siempre que me concentraba en mi necesidad de ser amada por otra persona, no tardaba en sentirme abandonada.

El tuvo una súbita intuición.

No comprendía cómo no se le había ocurrido antes. Habló despacio, a medida que iba ordenando las ideas:

\_Y cuando uno no se siente amado, empieza a actuar de manera poco amable.

\_Por supuesto –corroboró la tía-. Como me parecía que no era amada, me sentía ofendida, y entonces me encerraba dentro de mí misma o atacaba a los demás.

\_Y al actuar de un modo nada amable, resultaba más difícil que nadie te quisiera –observó él.

Cuanto más reflexionaba sobre lo que estaba oyendo, con más claridad empezaba a ver él otra manera de considerar el amor.

\_Es posible que haya una manera mejor de cuidar de mí mismo –dijo.

La tía se echó a reír con la jovialidad de una persona feliz, y dijo:

\_Ahora dedico menos tiempo a tratar de ser amada por los demás, y más tiempo a amarles a ellos. He aprendido tanto del tío acerca de cuidar de mí misma, que ahora estoy en condiciones de ayudarle a cuidar mejor de sí mismo. Y así gozamos más de la mutua compañía.

\_¿Qué haces para ayudar a cuidar del tío?

\_Muchas cosas –contestó la tía-. Por ejemplo, a veces, cuando está siendo demasiado duro consigo mismo, le recuerdo que debe cuidarse mejor.

“Yo sé que me encuentro mejor cuando acepto mi **yo**, y por eso animo al tío a que haga lo mismo. Le recuerdo que cuanto más nos aceptemos a nosotros mismos, más disfrutaremos de nosotros mismos y de los demás.

\_¿Y cómo lo toma él?

\_Casi siempre lo acepta bien, y se nota, porque enseguida empieza a tratarse mejor, lo cual le hace sentirse más feliz.

“A veces, sin embargo, se muestra tozudo, pero acaba diciendo algo así como: “¡Sería mejor que alquilara una silla de montar y me la atara a la espalda. Me sentiría mucho más cómodo!”

“Naturalmente, tan pronto como nos echamos a reír, o por lo menos cuando sonreímos, las cosas empiezan a ir mejor..., primero para él mismo y luego para nosotros como pareja –concluyó ella.

Al hombre le agradaba estar en compañía de la tía. Irradiaba satisfacción y le hacía sentirse satisfecho a su vez.

Pero, una vez más, sintió la necesidad de poner la idea en tela de juicio, por lo que dijo:

\_Supongo que, a veces, lo que tú quieres hacer en bien de ti misma choca con lo que él quiere.

Se sorprendió al escuchar la hostilidad en su propia voz y se avergonzó un poco de haberle hablado en tales términos. Pero necesitaba saber.

\_Por supuesto –contestó ella-. Pero eso siempre puede ocurrir. Como dice el tío:”La verdad es que, tarde o temprano, la gente siempre hace lo que quiere, con que, para qué vamos a engañarnos”.

“Si tú abandonas y, en contra de tu propio interés, haces lo que quiere la otra persona, tarde o temprano nacerá dentro de ti el resentimiento. Y entonces, sólo es cuestión de tiempo el que tú, consciente o inconscientemente, encuentres la manera de vengarte de la otra persona.

“Ya sé que suena terrible, pero es la verdad –agregó la tía-. Cuando tú descuidas tu propio interés a favor de otro (sobre todo si lo haces sin darte cuenta), el asunto se encona y por lo general empeoran las cosas.

“Así que es preferible evitar un futuro problema grave haciendo caso de nosotros mismos enseguida.

“Eso lo conseguimos mediante la comunicación y la negociación, de manea que ambos podamos obtener lo que necesitamos.

El hombre observó:

\_Así que todo el asunto consiste en sentirse bien uno mismo, de manera prioritaria, aunque eso no contente por completo a la otra persona...de momento. Y luego, cuando uno se sienta feliz y tranquilo podrá estar a bien con la otra persona.

\_Sí –dijo a tía-, y eso es muy importante: si estás a bien con otra persona, demuéstreselo.

“Así actuarás en el mejor interés de ella, que es lo que a ella le conviene

“Cuando el tío me anima y me apoya para que cuide de mí misma..., le demuestro de muchas maneras cómo se lo agradezco.

El hombre preguntó, como si le pareciera demasiado bueno para ser cierto:

\_Pero, sin duda, deben producirse conflictos. ¿Qué haces entonces?

La tía asintió y dijo:

\_Todo eso no significa que no vayan a existir conflictos. Claro que existen. Pero cuando haces caso sinceramente de ti mismo, lo mismo que la otra persona, se evitan otros conflictos futuros más graves con esa persona.

“El tío y yo tenemos conflictos. No siempre cae bien el que la otra persona cuide de sí misma. A veces, cuando nos sentimos un poco inseguros nos parece como si nos hubieran excluido.

“Pero, en medio de tal sensación de inseguridad, a menudo nos replegamos para preguntarnos: “¿Existe para mí, en este instante, una manera mejor de cuidar de mí mismo?”

“Al actuar así, solemos darnos cuenta de que la otra persona está haciendo justamente lo que necesitaba hacer, y que luego regresará a nosotros sintiéndose mejor...consigo misma y con nosotros.

“El tío y yo tenemos una relación feliz –dijo la tía-. Cada uno de nosotros ha encontrado una manera estupenda de cuidar de sí mismo. Y creo que agradecemos realmente que el otro ayude a hacerlo. Nos gustamos tal como somos cuando estamos el uno con el otro.

El hombre dijo:

\_Esto me recuerda lo que la poetisa Elisabeth Barrett Brownig escribió: “Te amo, pero no tanto por lo que eres, sino por lo que yo soy cuando estoy contigo”.

La tía dio una palmada y observó:

\_¡Qué otra cosa puedo decir!

## **POR QUÉ FUNCIONA**

Habían pasado casi dos meses desde que el hombre visitara a la tía, y ya había empezado a poner en práctica lo aprendido.

\_Me alegro de verte –dijo el tío cuando entró, una vez más, su sobrino favorito-. Me he enterado de que hace algún tiempo tuviste un agradable paseo y una larga charla con la tía.

\_Cierto –dijo el hombre-. ¡Es una gran persona!

\_Estoy de acuerdo. Es una gran mujer –asintió el tío-. ¿Aprendiste algo de ella? A mí siempre me enseña algo.

El sobrino respondió:

\_He sabido que, según ella, ahora existe una relación estupenda entre vosotros dos.

\_Es verdad –afirmó el tío-. Pero quizá te contó que no siempre había sido así.

\_En efecto. Lo que me contó me ha animado a cambiar mi comportamiento con respecto a mi esposa y mis hijos, y debo admitir que ahora todos nos llevamos mejor.

“Pero no estoy seguro de haberlo entendido bien –agregó el hombre-. ¿Cómo es posible que el hecho de que una persona cuide más de sí misma sirva para mejorar sus relaciones? Yo siempre me figuré que eso era una especie de egoísmo y que crearía dificultades.

El tío dijo:

\_Permíteme explicártelo con un ejemplo de tu propia vida. Dijiste que desde tu charla con la tía habías empezado a cambiar el comportamiento con tu familia. ¿Podrías decirme en qué sentido lo has cambiado?

\_Sí –asintió el hombre-. La otra tarde llegué a casa muy cansado, después de una jornada dura en la oficina.

Ambos hombres sonrieron ante esta frase hecha.

\_Entonces, un pequeño detalle estuvo a punto de estropear la tarde.

\_¿Qué ocurrió? –quiso saber el tío.

\_Yo deseaba ser recibido, al entrar, de manera que me hiciera sentirme bien acogido.

El tío adivinó:

\_Pero no ocurrió tal cosa.

\_ ¡Bueno! –exclamó el hombre-. De buena acogida nada. Mi mujer apenas me saludó.

“Así que me salí otra vez de muy mal talante. Sin duda estaba muy fatigado para reaccionar de esa manera, pero mientras iba reviviendo mentalmente la escena, me di cuenta de que en el fondo estaba compadeciéndome de mí mismo.

El hombre sonrió y continuó:

\_Entonces me pregunté: “¿Existe para mí alguna reacción mejor?” tras lo cual recordé que, aunque mi mujer no me hubiera saludado con mucho entusiasmo, al menos había dicho: “Hola querido” y no “Hola, por ahí te pudras”.

El tío soltó la carcajada.

\_¿Llegaste a escuchar lo de “querido”?

\_Sí. Y eso hizo que me sintiera mejor. Acabamos pasando una velada muy agradable en casa.

\_¿Cómo lo hiciste?

\_Recordé lo que dijo la tía: “Incluso más que ser amada, me importa ser amante”. Por lo que decidí cuidar mejor de mí mismo mostrándome amante, en vez de exigir ser amado.

“Pensé que eso serviría para sentirme mejor. Y así fue. Entré y le di un abrazo, diciéndole que me alegraba de estar en casa, y que la quería. ¡Y vaya si le gustó! Luego dijo que sentía estar tan cansada...

\_...después de un largo día de trabajo –interrumpió el tío con una sonrisa.

\_Exacto. Seguramente, ella tampoco había cuidado bien de sí misma ese día.

“Todavía estoy asombrado –concluyó el hombre- de lo bien que funciona esto, de la diferencia tan importante que supone para nuestra felicidad.

El tío sentenció:

\_La clave de una buena relación es el equilibrio. Y tú acabas de demostrarlo con tu ejemplo.

“Eso significa –observó- que no debemos exigir que la otra persona piense en nosotros todo el tiempo. Tú lo demostraste al abandonar tu pretensión acerca de cómo querías ser recibido...y tu amor propio. Y así te libraste del disgusto.

El tío añadió, tras un instante de reflexión:

\_Estoy seguro de que te diste cuenta de que el incidente de anoche pudo degenerar fácilmente en un conflicto muy serio. Eso es lo que ocurre cuando una persona, o peor aún, dos personas no cuidan bien de sí mismas.

El hombre dijo:

\_Así, todo funciona mejor cuando ambos cuidan bien de sí mismos y cuando cada uno de ellos ayuda al otro a hacerlo.

\_¡Estupendo! –exclamó el hombre de más edad-. Estás empezando a entender una de las principales maneras de establecer una relación magnífica con otra persona.

El hombre comentó:

\_Para mí, la clave está en empezar por establecer una relación inmejorable conmigo mismo.

\_Sí –dijo el tío-. No se me olvida que, cuando yo aún desconocía esa gran verdad, mi vida era un verdadero fracaso.

“Me parecía que nadie me había caso. Ni siquiera yo mismo. Y nadie lo sabía, porque tenía la costumbre de ocultar mis sentimientos.

“Recuerdo que hice una cosa que jamás había hecho antes, y que espero no repetir.

\_¿El qué? –inquirió el hombre.

\_Por razones que no acababa de entender –explicó el tío-, acabé creyendo que era incapaz de amar o ser amado.

“Solía quedarme en cama durante días enteros, convenciéndome d que no era más que un poco de cansancio. Pero ahora, cuando rememoro aquella época, me doy cuenta de que sufría una depresión. No iba conmigo eso de estar deprimido. Yo siempre me he considerado una persona optimista.

El visitante sonrió y dijo:

\_¿Quieres decir que eso de estar deprimido no figuraba en tu lista de actividades?

\_Nunca.

\_¿Por qué estabas deprimido?

\_Eso es lo más interesante. No tenía ningún motivo para estarlo. Los negocios marchaban bien. Tenía una bonita casa y una familia. No estaba enfermo. No tenía ningún problema, al menos ninguno que yo hubiese advertido. Poco a poco, según iban pasando los años, fui experimentando más a menudo esa necesidad de meterme en cama..., siempre con la excusa del reposo, ya me entiendes... En realidad, era una manera de escapar.

\_Escapar , ¿de qué? –preguntó el hombre.

El hombre de más edad hizo una pausa, y se le apagó el brillo de la mirada.

\_De mí mismo... No era el cariño de los demás lo que yo necesitaba en realidad.

“Así que, por mucho cariño que recibiera de los demás, nunca era bastante. A mí no me calaba.

\_¿Y qué era lo que necesitabas?

\_Antes de poder ser amado por los demás –explicó el tío-, necesitaba ser amado, no por otros sino por mí mismo.

El hombre preguntó:

\_¿Cómo aprendiste a amarte a ti mismo?

\_Lo intenté, pero no podía amarme a mí mismo –replicó el tío-. De manera que aprendí a **apreciarme**. Era cuestión de empezar paso a paso.

\_¿Como levantarse de la cama? –preguntó el hombre

El tío sonrió y dijo:

\_Sí, como levantarse de la cama. Recuerdo que un día estaba allí tumbado, fatigadísimo y creyendo que había descansado toda una eternidad.

Entonces me pregunté, sencillamente: “ ¿Existe para mí, ahora mismo, algo mejor que hacer?”

\_¿Fue así como nació tu sencillo método?

\_Sí. Nació cuando las cosas me iban tan mal que incluso el “antiguo yo” se dio cuenta de que había tocado fondo...Ahora me detengo –agregó el tío- y me hago esa pregunta bastante a menudo, sin esperar a haber tocado fondo.

\_¿Qué hiciste luego? –preguntó el sobrino.

El tío contestó:

\_Un antiguo proverbio chino dice que no se puede echar té caliente recién hecho en una taza llena de té frío y desabrido. Las cosas sólo pueden mejorar cuando uno deja de hacer **lo que no sirve**.

“Así que empecé por dejar de hacer lo que no me servía para nada. Me levanté de la cama. Y luego, siempre que sentía la tentación del “descanso”, me preguntaba a mí mismo si no existiría un camino mejor.

\_Evidentemente, lo encontraste –comentó el sobrino - ¿Y qué hiciste a favor de ti mismo?

El tío preguntó:

\_¿Recuerdas nuestra conversación durante tu primera visita? Pues bien, sobrino. Eso fue lo que hice. Empecé a cuidar mejor de mí mismo. Comprendí que era lo más adecuado, o de lo contrario se agravarían mis dificultades.

“Empecé a hacer para mí algunas de las cosas de que hablamos durante tu primera visita.

“Al poner constancia en una cosa tan sencilla como tomarme un minuto para mí mismo, y al hacerlo con asiduidad, empecé a tomar, en interés propio, otro género de decisiones.

“Y según iba cuidando de mí mismo tan bien como de otros aspectos de mi vida, las cosas empezaron a irme mejor. Y luego mejoraron también las relaciones entre la tía y yo.

Al hombre le seguía pareciendo difícil de creer.

El tío intuyó sus dudas y le preguntó:

\_Imagina lo que sentirías si le pidieras un abrazo a una persona a la que quisieras. Imagina que lo está haciendo ahora mismo y descríbeme esa sensación.

\_Bueno. Es agradable –dijo el hombre.

El tío replicó:

\_En efecto, es buena cosa que le abracen a uno de vez en cuando. Ahora, imagina que esa persona se niega a abrazarte.

El hombre puso cara de sorpresa.

\_Rechazado. Ofendido –dijo tratando de imaginarlo. Y luego agregó:

\_Irritado.

Hizo una pausa, para añadir enseguida:

\_A veces me siento así en casa.

\_Ya sé. En realidad, ¿quién debería ser afectuoso contigo?

El hombre guardó silencio, y luego admitió:

-Yo mismo

\_Naturalmente –dijo el tío-. Por eso nos sentimos mucho mejor cuando hacemos un alto y callamos para escuchar a nuestro mejor yo...-concluyó el tío -. Es como darnos a nosotros mismos un abrazo perfecto.

Luego el tío le preguntó:

\_Cuando no te has abrazado a ti mismo lo suficiente, ¿sirve de algo que otra persona te abrace más a menudo, o con más afecto, o...?

El hombre empezaba a entender adónde quería ir a parar el tío:

-Nunca, nunca tenemos bastante de lo que necesitamos. Cuando no cuido de mí mismo –comprendió el hombre-, no veo satisfechas mis necesidades básicas. Entonces exijo a los demás que hagan lo que sólo yo puedo hacer, y por eso nunca hacen bastante.

“Como los demás no pueden satisfacer mis necesidades, mis relaciones con ellos siempre son problemáticas –dedujo el hombre.

El tío dijo:

\_Estás aprendiendo deprisa. ¿Te habías preguntado alguna vez por qué no funcionaba ese planteamiento?

-Así, no puedo tener una relación maravillosa con otra persona sin antes tenerla conmigo mismo –respondió el sobrino.

\_¿Sabrías decir lo mismo expresándolo de una manera más positiva?

El hombre sonrió.

\_La relación más importante que tendré nunca es la que tengo ahora conmigo mismo.

\_Excelente. Y ahora, ¿cómo crees que se aplica esto a una relación entre dos personas?

\_Ahora que lo pienso –dijo el sobrino-, no puedo tener una relación maravillosa con otra persona hasta que la tenga conmigo mismo y hasta que ella la tenga consigo misma.

El tío preguntó:

\_¿Cómo expresarías esa idea de manera que tú y tus personas queridas pudierais aprender la lección?

El hombre lo meditó un poco y luego dijo:

***Podremos tener juntos una relación maravillosa cuando yo la tenga conmigo y tú la tengas contigo.***

\_¡Ahora sí lo has entendido!

Luego el tío introdujo una llamada de atención.

\_Pero, ¿serías capaz de entrar en un compromiso contigo mismo y con tu familia?

“Recuerdo cuando la tía me pidió un compromiso con mi familia. Teníamos desavenencias y yo no estaba seguro de querer comprometerme a nada.

“El compromiso que ella me pedía no era sólo la fidelidad en el matrimonio, sino mucho más.

\_¿A qué tenías que comprometerme?

El tío respondió:

\_Me pidió que no les abandonase...que no les dejara, ni la echase a ella, ocurriera lo que ocurriera... o por muy irritado o atemorizado que yo

pudiera estar. En una palabra, me pedía que me comprometiese a no huir de mí mismo.

El tío continuó, después de haber reflexionado un poco.

\_Dijo que, si yo aceptaba, ella no huiría de sí misma. O si lo hacía..., si fuese una decisión de ella..., prometía regresar a sí misma y a nosotros tan pronto como pudiera.

El hombre comprendió:

\_Así pues, el compromiso consistía en que cada uno de vosotros prometiera cuidar bien de sí mismo. Y una buena manera de hacerlo era no huir de su propio yo.

El tío sonrió y dijo:

\_Supongo que tu mujer celebrará verte por casa esta noche.

Tras una pausa comentó:

\_He disfrutado con tus visitas de estos últimos meses. Hablar contigo me ha servido para darme cuenta de lo diferente que es mi vida, en comparación con la época en que era tan desgraciado.

“Se me hace extraño –añadió- recordar aquellos tiempos en que las cosas eran de otra manera.

El tío tenía aspecto de satisfecho y de estar en paz consigo mismo.

El hombre se sintió muy reconfortado. Sabía que su vida podía llegar a ser así de buena algún día.

En realidad, ya había empezado a serlo. No le faltaba sino saber alejar las dudas el tiempo necesario para actuar en el sentido que, según estaba descubriendo, mejor funcionaba para él y para su familia.

\_Visítanos cuando quieras –propuso el tío -. Quiero saber si las cosas siguen mejorando en vuestra familia, a medida que os ayudéis a cuidar de vosotros mismos.

“Si es así, queda otra cosa importante que tal vez deberíais saber tú y tu familia, y también tus amigos y conocidos.

Cuando hubo salido el tío, el hombre resumió en unas notas los puntos que le parecieron más importantes.

Luego salió al patio de atrás para despedirles a ambos, tío y tía.

## **RESUMEN: CÓMO CUIDAR DE NOSOTROS**

Para tener una relación mejor con los demás me conviene recordar que:

- Cuando hemos cuidado bien de nosotros mismos, podemos mostrar nuestro mejor yo a los demás y viceversa.
- Si consideramos una relación bajo el prisma de satisfacer nuestras necesidades primarias, sufriremos el dolor de la decepción.
- Mientras nos atendemos a nosotros mismos, podemos pasar a atendernos mutuamente. Así seremos más amables y tratables los unos para con los otros.
- Para mí, más importante que ser amado es ser amante.
- Cuando cada uno de nosotros cuida bien de sí mismo, es posible que tengamos algún pequeño conflicto ahora, pero evitamos conflictos mucho más graves y serios para más adelante.
- Nuestro compromiso estriba en no huir de nosotros mismos, sino que cada uno de nosotros debe cuidar bien de sí mismo y así también los unos de los otros.
- Podremos tener una relación maravillosa juntos cuando yo la tenga conmigo y tú la tengas contigo.

## **EL MUNDO SE BENEFICIA**

### **EL GLOBO: LA PAZ EMPIEZA CONMIGO**

Se le había dicho al hombre que si quería enterarse de algo muy importante, volviera a hablar con el tío. Y lo hizo. Muchas cosas le habían pasado durante los últimos tres meses, en los que había aprendido mucho.

Al recibir el saludo de su pariente en el estudio de éste, vio estanterías llenas de libros y un globo terráqueo en un rincón.

Recordaba que, durante su primera charla, el tío había apoyado la mano sobre el globo y había dicho que los demás –aquellas personas que se beneficiaban tanto como él haciendo caso de sí mismas- podían ser los miembros de su familia, o un desconocido de otro continente.

\_Empiezo a comprender que cuidar de mí mismo puede traer la paz – anunció el hombre.

El tío sonrió.

\_¿Cómo lo has descubierto?

\_Porque me he dado cuenta de que, cuando cuido de mí mismo, no estoy irritado. Me siento lleno de paz. Ahora comprendo que la paz es la ausencia de la ira y la presencia del amor..., especialmente para conmigo mismo.

Habiendo reflexionado, el hombre añadió:

\_Mi mujer y mis hijos han advertido en mí una gran mejoría: estoy mucho más tranquilo.

“Y cuando vieron el efecto que me causaba el cuidar de mí mismo, me pidieron que les enseñase cómo cuidar mejor de ellos mismos. Ahora todos nos llevamos mejor unos con otros... Y nuestra familia es más feliz – concluyó el hombre.

\_Así parece –comentó el tío-. Ahora tal vez estéis en condiciones de comprender esto:

***Cuando todas las personas del mundo cuiden mejor de sí mismas, todo el mundo va a sentirse mejor cuidado, y tal vez entonces, por fin, podamos empezar a cuidar más los unos de los otros.***

\_No es mero idealismo –dijo el tío-. Es sentido práctico..., lo mismo que para ti y para tu familia.

El hombre preguntó escéptico:

\_Una persona que es víctima de la pobreza y la injusticia ¿qué puede hacer en sólo un minuto?

\_No lo sé, porque no soy esa persona –contestó el tío-. Pero si realmente hace un alto, mira y escucha a la mejor parte de sí mismo, ella misma lo descubrirá.

Sabiendo que su sobrino tenía la respuesta dentro de sí, el tío le preguntó:

\_¿En qué momento es más importante que cuidemos de nosotros mismos...? ¿Cuando las cosas van bien o cuando van mal?

\_Cuando nos van mal –replicó el hombre-. Es posible que no tengan arreglo, de modo que no reste más que hacernos algún favor a nosotros mismos.

El tío asintió:

\_¿Qué suele hacernos más felices: hacer grandes cosas o hacer pequeñas cosas a favor de nosotros mismos?

El hombre contestó:

\_Para inagotable sorpresa mía, las cosas pequeñas..., como cambiar de actitud.

\_Estoy de acuerdo –aseveró el tío-. Es posible que resulte casi imposible cambiar las condiciones externas, si son tan terribles. Pero cada uno de nosotros puede cambiar sus condiciones internas.

Y luego, tras una pausa, preguntó:

\_¿Hay algún motivo por el cual aquella persona que cuide mejor de sí misma, que haga pequeñas cosas a favor de sí misma (independientemente de su situación), se sienta menos irritada consigo misma y más satisfecha y llena de paz? Y una persona menos irritada, ¿no sería más idónea para cuidar mejor de los demás?

“Así pues, ¿no sería el mundo un lugar mejor si nosotros, especialmente los que estamos en dificultades, nos atendiéramos a nosotros mismos un poco más?

El hombre lo pensó un rato, y al fin comprendió:

\_De modo que no estás diciendo que vayan a resolverse todos los problemas del mundo. Pero si todos los humanos cuidaran mejor de sí

mismos, independientemente de lo que eligieran hacer, el mundo sería un lugar mejor. Habría menos ira entre las personas.

El tío se mostró de acuerdo:

\_Sí. No es que sea el remedio absoluto, pero todos estamos mejor atendidos cuando cada uno de nosotros cuida mejor de sí mismo. Cuando lo hemos hecho, sentimos el deseo de cooperar. Y eso significa “cooperar”, obrar conjuntamente. Yo opero conmigo y tú operas contigo. Es lo más perfecto en cuanto a libertad y responsabilidad.

“Cuando las personas asumen esa responsabilidad de cuidar mejor de sí mismas, no dependen tanto de las organizaciones, en las que no se puede confiar demasiado”.

El tío introdujo una reserva:

\_Hemos de equilibrar la necesidad de ayudar a las personas que temporalmente puedan necesitar nuestro auxilio, con la de ayudarles a descubrir cómo cuidar mejor de sí mismas.

“En efecto, cierto grupo de personas tiene el proyecto de erigir en la costa occidental de los Estados Unidos una estatua que sirva de contrapeso a la Estatua de la Libertad.

“La Estatua de la Capacidad de Reacción se dedicará a la facultad que todos tenemos de reaccionar ante lo mejor que hay dentro de nosotros..., al objeto de asegurar nuestra libertad personal.

El rostro del joven se iluminó.

\_Yo siempre había considerado la responsabilidad como algo que no me gustaba realmente, pero a lo que no podía sustraerme. Ahora veo que, en el fondo, es una capacidad para reaccionar ante el mundo en que vivo. Eso me gusta. Y ahora también veo esta otra evidencia...

el hombre había comprendido, y habló lentamente:

\_La paz empieza conmigo.

## **LA OFRENDA**

A solas en su casa, muchos meses después, el hombre meditaba sobre todo lo que había aprendido.

Aunque seguía pareciéndole que sería maravilloso que todo el mundo mejorase, había aceptado el desafío inmediato de mejorar su propio mundo, sus condiciones internas.

En vez de tratar de cambiar el mundo, ni a las personas que le rodeaban, se cambiaba a sí mismo. Y era más feliz.

Había aprendido a equilibrar su vida.

Al principio le preocupaba que cuidar de sí mismo fuera egocentrismo. Ahora se daba cuenta de que el egoísmo consistía en no cuidar de sí mismo. Porque con ello se creaba muchos problemas a sí mismo y también a los demás.

Había descubierto la serenidad resultante de atender al Yo, al Tú y al Nosotros con igual consideración.

A todo esto, el hombre sumaba su propia visión.

Había logrado ver la vida como algo atractivo, por haber aprendido no sólo a dispensarse cuidados a sí mismo sino también a dar cuidados a los demás.

Cuanto más fácilmente se daba a sí mismo y lo aceptaba, tanto más daba a los demás. Había aprendido a cuidar de sí mismo tan bien y tan a menudo como de los demás.

Educado en la creencia de que era mejor dar que recibir, experimentaba alguna dificultad en recibir.

Quizá le resultaba más fácil dar, pues cuando recibía no controlaba la situación.

Pero ahora había logrado equilibrar el dar y el recibir.

Comprendía que el que no recibe nada, tampoco puede dar nada.

Y así aprendió a darse a sí mismo y a recibir de sí mismo. Se sentía lleno de paz.

Había descubierto la sabiduría que otros conocieron a lo largo de los tiempos: ***la respuesta está dentro de mí.***

Le gustaba aquel concepto de su tío, el **mejor yo**. A él recurría siempre para encontrar su felicidad.

Sin embargo, el hombre había inventado otro nombre para él. A esa parte tranquila y sabia de sí mismo le gustaba llamarla intuición. Comprendía que cuando hacía caso de esa parte intuitiva de sí mismo, tomaba mejores decisiones.

También se daba cuenta de que esa intuición no tenía nada que ver con el ego, con la personalidad egoísta, y pensaba: “Cuando pierdo ese ego, encuentro el mejor yo, me encuentro a mí mismo”.

Sabía que sólo dando curso a este yo centrado en sí mismo, dominador, llegaba a entrar en contacto con una fuerza más grande. Quizás era esa misma potencia a la que mucha gente llama “Dios”: ese Dios que estaba en su interior era la parte de él mucho más sabia que él mismo.

Le llamase como le llamase, el hombre sabía que había encontrado un manantial lleno de fuerza, en el que podía confiar.

El minuto que se concedía a menudo para detenerse, mirar y escuchar, le llevaba calladamente hacia la mejor parte de su yo. Sabía que continuaría descubriendo más cosas.

Y eso era sólo el comienzo.

Entonces el hombre oyó que entraba un coche por el sendero. Su familia acababa de llegar. Le agradaba ver a su mujer y a sus dos hijos.

Sabía que le había hecho una gran ofrenda a su familia, la ofrenda de su mejor yo. Su familia estaba más feliz con él y mejor avenida consigo misma.

Y lo mismo les sucedía a las personas que trabajaban con él.

Sus relaciones habían mejorado tanto en el hogar como en la vida profesional.

Mientras se dirigía a saludar a su familia, recordó a las personas que habían compartido con él sus secretos: la colega del tío, su marido el artista, la tía y, naturalmente, el tío...

Cada uno de ellos había dado lo mejor de sí mismo.

Le habían enseñado a equilibrar su vida por el método de **dar a** y **recibir de** sí mismo y los demás.

Se felicitaba por haber tomado tantas notas durante el aprendizaje. Lo que estaba escrito se podía compartir con otros.

En realidad, no era que hubiese aprendido muchas cosas nuevas, ya que la mayor parte de lo descubierto era, curiosamente, una confirmación de lo que ya sabía.

Lo nuevo era el haber encontrado, en medio de un mundo ajetreado, la manera de practicar lo que sabía que era conveniente para él. ¡Resultaba sencillo, pero funcionaba!

Había descubierto el secreto del equilibrio.

A modo de acción de gracias para con las personas que le habían ayudado, y también para cuidar bien de sí mismo, se hizo una promesa:

***Quiero compartir la ofrenda de mi mejor yo, conmigo mismo y con el resto de la gente.***

FIN

\* \* \*