

Nuevas



Experiencias



PABLO GIL

Desarrollo

PERSONAL

Nuevas Experiencias

Sí, puedo vivirlas todos los días

Pablo Gil

This book is for sale at <http://leanpub.com/nuevasexperiencias>

This version was published on 2012-12-17

This is a Leanpub book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process.

Lean Publishing is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

To learn more about Lean Publishing, go to <http://leanpub.com/manifesto>.

To learn more about Leanpub, go to <http://leanpub.com>.



©2012 Registro de Propiedad Intelectual de Safe Creative. All Rights Reserved. Huella digital
bb4af2428c078851601c0681ed348eb1

Tweet This Book!

Please help Pablo Gil by spreading the word about this book on [Twitter!](#)

The suggested tweet for this book is:

#nuevasexperiencias Voy a echarle un vistazo a ver si me resulta interesante... Autor: @pablogil1 <https://leanpub.com/nuevasexperiencias>

The suggested hashtag for this book is [#nuevasexperiencias](#).

Find out what other people are saying about the book by clicking on this link to search for this hashtag on Twitter:

<https://twitter.com/search/#nuevasexperiencias>

A mi mujer e hijo, con todo el cariño...

Índice general

1. La Necesidad de Vivir	1
2. Las Maneras de Vivir	6
3. Maneras Deprimidas de Vivir	10
4. Maneras Reconfortantes de Vivir	12
5. Metamorfosis y Aprendizaje	15

1. La Necesidad de Vivir

Los seres humanos tenemos la necesidad de sentir la vida y de aprovecharla al máximo posible. ¿Qué pensamientos rondarán por aquellos que son conocedores de que les queda poco tiempo en esta vida? Probablemente se alegrarán de algunos momentos y se lamentarán de otros y seguro que en muchos casos se plantearán con cierta nostalgia y tristeza qué cosas que quisieron hacer o experimentar se van a quedar en el tintero ahora que toda su vida está ya escrita.

¿Cómo decidimos vivir la vida? ¿Cuántos estilos de vida hay para elegir? ¿Somos nosotros los que elegimos nuestro estilo de vida y nuestro destino o simplemente nos dejamos llevar?

Son preguntas que requerirían tantos estudios como sociedades, culturas, costumbres, personalidades diferentes existen. Pero este libro no pretende dar respuesta a dichas preguntas, sino plantear al lector (a usted) la inquietud, la curiosidad suficiente como para plantearse la manera en la que está viviendo su vida. Probablemente nadie pueda seguir un guión predeterminado y nuestra vida tenga siempre un alto componente de improvisación, suerte o desgracia, que dependerán de infinitos factores. La cuestión será: ¿cuántos de esos factores están en su mano y cuántos son los que se escapan de su control?

La vida tiene varias etapas: la infancia, la adolescencia, la etapa adulta, la tercera edad. En cada etapa se adquieren unas experiencias diferentes y nuestro cuerpo está más preparado para asimilar y aprender de las nuevas experiencias al principio de la vida de lo que lo está al final. En todo caso, independientemente de la adaptación fisiológica de cada uno con respecto a los nuevos sucesos y experiencias, siempre existirá un nexo común:

la necesidad de vivir. La necesidad de vivir es la que nos lleva todos los días al trabajo, la que nos implica en asuntos que no necesariamente tienen que gustarnos pero que sabemos que tenemos que hacer con el fin de ganarnos el sustento y las posibilidades de seguir llevando las vidas que llevamos.

Podemos hablar también de la necesidad que podemos sentir para renovar nuestros conocimientos y habilidades o de mejorarlas, de innovar en nuestro trabajo, de expandir nuestros horizontes compartiendo experiencias con nuestros compañeros, presentarnos voluntarios para alguna tarea que nos resulte atractiva y provechosa, de la cual podamos extraer algo que nos sirva a futuro.

Hay otra necesidad de vivir que es la que nos lleva a pensar en nuestras vacaciones, en nuestros intereses personales o familiares, en nuestra vida privada más allá de las obligaciones contraídas en el día a día y que nos permiten escapar de éstas para llevar a cabo nuevas experiencias purificadoras y renovadoras del cuerpo, de la mente, del espíritu o del alma. Las nuevas experiencias podrán ser recurrentes, aunque siempre tendrán algún aspecto novedoso, como puede ser volver al lugar de vacaciones, o tomarse algo en un bar ya conocido. Sin embargo, siempre existirá la posibilidad de visitar algún sitio que aún no conocemos en nuestra residencia habitual de vacaciones, o conocer gente nueva, o tomarse algo diferente en el bar de siempre.

¿Qué es lo que tienen todas estas situaciones en común? Yo diría que en todos estos casos existe una necesidad implícita que nos lleva a vivir experiencias, unas más satisfactorias que otras, unas más rutinarias que otras, unas más esperadas que otras, unas más reconfortantes y gratificantes que otras, pero todas tienen en

común que las llevaremos a cabo por nuestra necesidad y deseo de vivir.

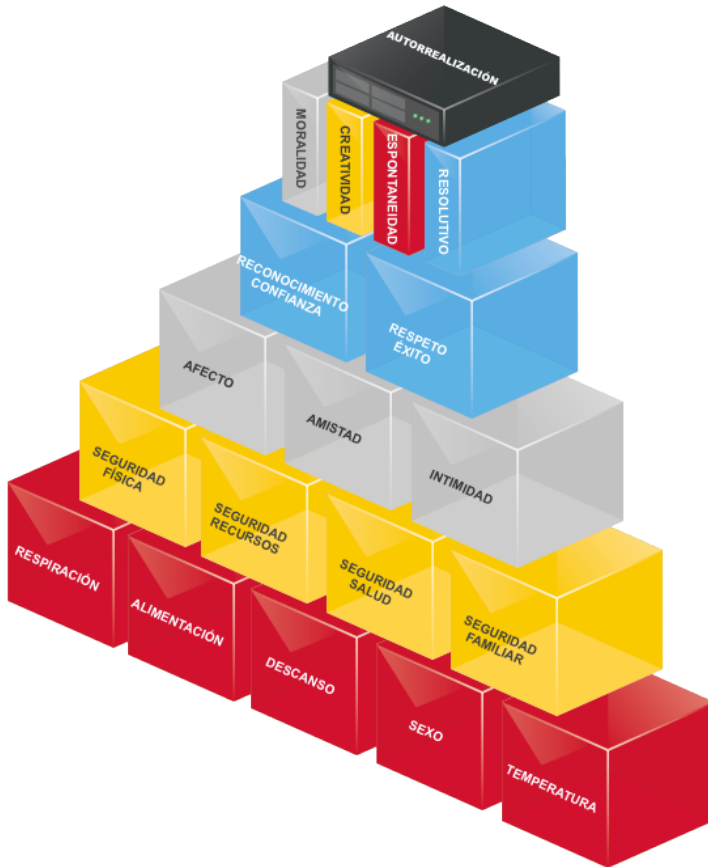
Todos los seres vivos tenemos necesidades, y usted se preguntará qué es una necesidad. Una necesidad es un proceso por el cual interviene el deseo de una persona de cubrir lo que quisiera tener.

La necesidad por tanto parte de la base de que existe una carencia, algo que nos produciría satisfacción si se cubriese como esperamos o insatisfacción en forma de frustración si no se cubriese como esperamos.

Si la necesidad es suficientemente intensa genera un deseo que provocará la motivación necesaria para disminuir la tensión que esta situación genera y que potenciará llevar a cabo una o varias acciones que, bien coordinadas y realizadas, producirán la satisfacción buscada para la necesidad y el deseo iniciales.

En este caso tendremos una cadena de necesidad-deseo-satisfacción que, una vez completada, será seguida en el tiempo por una o varias cadenas más de este tipo (indefinidamente), o bien del tipo necesidad-deseo-frustración en caso de no cubrirse adecuadamente. Esta segunda situación generará tensiones que o bien son aceptadas por el individuo, que abandonará el deseo o lo suplirá por otro, o bien permanecerán en el tiempo generando frustración e insatisfacción, que pueden llegar a derivar en alteraciones físicas o psicológicas del individuo.

Hasta este punto creo que todos estamos en línea de lo que implica y desencadena una necesidad, por inocente que parezca, en cada persona. Pero además resulta que existen un conjunto de necesidades que se agrupan en distintos niveles de jerarquía, que el señor Abraham Maslow esquematizó en 1943 en su conocida Pirámide de Maslow.



Pirámide de Maslow - Jerarquía de las Necesidades

Las necesidades más importantes y vitales para el ser humano están en la base de la pirámide, mientras que las menos importantes o menos vitales se encuentran en la cúspide.

En la base estarán, por tanto, las necesidades fisiológicas, como

son: respirar, comer y beber, dormir y descansar, expulsar los desechos del organismo, tener relaciones sexuales y evitar el dolor.

En el siguiente nivel se encuentran las necesidades de seguridad y protección: seguridad física y salud, recursos, ingresos, empleo, seguridad moral, familiar y de propiedad privada.

Subiendo otro nivel se llega a la necesidades de afiliación y afecto: asociación, participación y aceptación por otros.

Un nivel más arriba están las necesidades de estima y reconocimiento: la estima alta respecto a la necesidad de respeto de cada cual hacia sí mismo, la estima baja respecto a la necesidad de respeto de los demás hacia uno mismo.

Por último, en el quinto nivel que representa la cúspide de la pirámide, se encuentran las necesidades de autorrealización, que buscarán el estado óptimo de potenciación de las virtudes personales. Estas necesidades de autorrealización sólo se podrán satisfacer si previamente el resto de necesidades de los anteriores niveles se encuentran hasta cierto punto satisfechas.

Serán las personas que han alcanzado este último nivel de satisfacción de necesidades, personas autorrealizadas, las que tendrán una mayor tendencia a vivir con más intensidad las nuevas experiencias, cubriendo óptimamente y autorregenerando la necesidad de vivir.

2. Las Maneras de Vivir

Hay posiblemente tantas maneras de vivir la vida y las experiencias que ésta nos ofrece como personas diferentes han existido, existen y existirán. Así pues, las maneras de vivir podrán llegar a ser infinitas, así como indefinidas pueden ser las agrupaciones que llevemos a cabo para intentar abarcar todas las tipologías conocidas. Si cada persona escribiera un libro contando su vida y su manera de vivirla, relatando sus experiencias y vivencias, o se las comunicara a alguien muy cercano que pudiera documentarlas, tendríamos una posible combinación de maneras de vivir diferente por persona.

Con todas esas combinaciones podría elaborarse un estudio que intentara dar respuesta a las diferentes maneras de vivir, agrupándolas por tipologías (localización espacial y temporal, edad personal, raza, cultura, religión, estado civil, ideologías, etc.).

Animo a que cada lector -incluido usted mismo, estimado lector-intente escribir algo, aunque no sea un libro, sino sólo un capítulo, una página, un párrafo, sobre sus experiencias y vivencias que puedan de alguna manera ser identificativas de su manera de vivir la vida en una determinada etapa de su existencia.

Reflexionando un poco, usted y los demás lectores podrán llegar a la conclusión de que ésa habrá sido su manera de vivir la vida en un determinado momento y que le marcó de alguna manera, bien sea por los errores o bien por los aciertos, bien por la satisfacción o bien por la insatisfacción, bien por la alegría o bien por la tristeza, bien por las sensaciones o sentimientos o bien por la ausencia de éstos, pero eso habrá marcado indefectiblemente

una etapa en su vida, de manera que podrá definirse como una “manera de vivir”.

Estará identificada por la situación en sí, el contexto en el que se dio, y por cómo usted la vivió, cómo la afrontó o cómo le cogió desprevenido, cómo se resolvió o cómo quedó pospuesta o simplemente negada y relegada a otro u otros o a nadie en particular. La cuestión es que esa situación puede analizarse para aprender algo de ella y poder regenerarse o rememorarse y proyectarse en el futuro, generando la misma u otra manera de vivir en una situación que de alguna manera recuerde a aquélla.

¿Qué será importante conocer de cada manera de vivir una persona y en una situación? Por supuesto, el entorno y el contexto en que se enmarca, las circunstancias externas a uno mismo. Pero tanto o más importante que esto será el cómo se percibió desde el interior, analizándolo introspectivamente, cómo se interpretó y de qué manera esa interpretación desembocó en una decisión u otra que marcó la manera de vivir dicha situación. En todo caso, probablemente dicha situación fue generada por una necesidad, propia o ajena, material o metafísica, consciente o inconsciente, interna o externa a una persona en algún momento y en algún lugar. Esa necesidad habrá generado un deseo que habrá promovido la motivación necesaria para que alguien lleve a cabo las acciones necesarias para satisfacerla. Y es en algún momento de esa cadena que llegó la situación y la manera de vivirla para cada persona que se vio implicada en la misma.

En este punto haremos un inciso para explicar, en tono jocoso, la diferencia existente entre estar implicado y estar comprometido en una situación. Para esto usaremos una analogía. Tomemos el caso de la gallina y el cerdo. En un plato de huevos fritos con chorizo la gallina estaría implicada, mientras el cerdo estará

comprometido. De esta manera se intenta expresar que la gallina ha puesto su parte en el asunto, pero no le ha costado tanto esfuerzo y sacrificio personal como al cerdo (el pobre se ha visto comprometido total e inexorablemente en el asunto).

¿Cómo interpreta usted sus maneras de vivir? Tal vez se sienta más implicado que comprometido con la mayoría de las situaciones que afronta en su vida, o tal vez sea al revés, o tal vez ni la una ni la otra, simplemente intente pasar por la vida “pasando de todo”.

¿En qué nivel de satisfacción o insatisfacción personal considera que se encuentra? O dicho de otra manera, en qué medida se están satisfaciendo en su vida las diferentes necesidades que se recogen en la pirámide de Maslow. ¿Está usted viviendo la vida y las experiencias que ésta le ofrece tal y como le gustaría, o piensa en mayor medida en todo lo que no hace o no consigue y se ve inmerso en un mar de insatisfacciones?

Son preguntas incómodas, me consta que pueden ser consideradas muy personales, pero precisamente por eso están formuladas en un libro, para no herir los sentimientos y susceptibilidades de nadie en público. Su intención no es la de herir la sensibilidad sino la de practicar el análisis de uno mismo para conocer el grado de satisfacción o insatisfacción general que uno tiene con el fin de dar unas pautas para mejorarlo, siempre y cuando esto sea posible y deseado por el lector.

Si usted tiene un alto nivel de satisfacción personal en general, reciba usted mi enhorabuena porque esto significa que considera que sus necesidades están satisfechas en alto grado y eso le permite a usted ser feliz.

En caso contrario, si a pesar de tener las necesidades vitales

satisfechas no tiene un alto nivel de satisfacción personal, no se preocupe porque siempre se puede tratar de hacer algo para remediarlo. Tendrá usted que trabajar en cambiar sus maneras de vivir y esto es algo que, como hemos comentado anteriormente, tiene un componente personal e interior bastante alto.

3. Maneras Deprimidas de Vivir

Existen muchas formas de tomarse la vida en general, como acabamos de ver, hay unas que le harán sentir mejor y otras le harán sentir peor. A estas últimas las denominaremos maneras deprimidas de vivir.

La depresión es un término que tiene su origen en el latín y que significa opresión, encogimiento o abatimiento. Teniendo esto en cuenta, será fácil llegar a la conclusión de que una manera deprimida será una manera que puede ser forzada (por otros o por uno mismo) y que derivará en una reducción de la satisfacción mientras se mantenga.

Conociendo esto, nadie aceptaría una manera deprimida de vivir si alguien se la ofreciera con estas palabras, pero la realidad es que hay muchas personas todos los días que acaban aceptándolas, probablemente pensando que no existe otra alternativa.

Habría casos en los que, efectivamente, o bien no existe otra alternativa o bien es difícil de encontrar en esa situación, o bien nos es negada por otros o por nosotros mismos. La realidad será que si hubiéramos podido escoger previamente, si hubiéramos podido prever el futuro, no habríamos escogido esa manera deprimida de vivir en un momento determinado. La habríamos evitado antes, durante, o la habríamos procurado arreglar o minimizar su impacto después.

Estas maneras de vivir son necesarias para aprender, para pasar por momentos y situaciones poco agradables y procurar evitarlos en el futuro, pero no nos engañemos, volveremos a caer en ellas antes o después.

¿Cuál será entonces la manera de evitar estas maneras deprimidas de vivir que nos generan situaciones incómodas e insatisfacción? La respuesta está en el propio enunciado de la pregunta: evitándolas, previniéndolas, acotándolas, reduciéndolas, adelantándonos a sus consecuencias y atajándolas.

No siempre lo puede hacer uno mismo sin ayuda de los demás, así que en algún caso puede ser interesante solicitar la ayuda de un tercero. En este último caso no hay nadie que pueda garantizar que vayamos a recibir dicha ayuda, de modo que tendremos que estar preparados para minimizar el impacto y la duración de la manera deprimida de vivir que nos va a tocar experimentar. Al menos podremos conocer de antemano que se avecina una situación incómoda, de modo que tendremos que procurar aceptar el hecho de que es así y trabajar en la manera en que vamos a “combatir” contra ella o a “aceptarla” y seguir para adelante, dándole la importancia justa y necesaria como para que no condicione el común de maneras de vivir de una hora, un día, un mes, un año...

El agregado de maneras de vivir, el conjunto de todas ellas y su percepción media acumulada en el tiempo es lo que marcará nuestra pauta de maneras de vivir, que va a permitir que nos enfrentemos de una forma u otra a las nuevas experiencias que la vida nos ofrece, y que a su vez nos irá revertiendo en mayor o menor medida en nuestra necesidad de vivir.

4. Maneras Reconfortantes de Vivir

Hay maneras de experimentar vivencias que se podrían calificar como reconfortantes, ya que permiten que uno se sienta realizado y son el aliento y alimento necesario para el crecimiento interior.

Las maneras reconfortantes de vivir se caracterizan porque desprenden algo bueno, ya sea bienestar, ya sea paz interior, ya sea crecimiento personal o ya sea algún otro tipo de experiencia positiva.

La clave tal vez no sea evitar completamente las maneras deprimidas de vivir, ya que puede ser harto difícil cuando no imposible. La clave tal vez esté en intentar transformar las maneras deprimidas de vivir en maneras reconfortantes de vivir, lo que pasaría por un cambio de paradigma conductual, un cambio en la forma de pensar y en la percepción de la vida y las situaciones que ésta nos depara.

Es decir, como dijo Einstein: “la energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma”. Yo añadiría que se puede transformar en algo aprovechable o, por el contrario, en algo desaprovechable que habrá perdido por completo el valor que hubiera podido tener.

Ante una misma situación hay muchas posibles alternativas de percepción, acción y reacción personal. La cuestión está en pensar que de toda situación, de toda experiencia, de toda vivencia se puede extraer algo bueno. Está en el criterio personal de cada uno el pensar en lo bueno o en lo malo. Si uno piensa sólo en lo malo, tal vez no consiga un alimento (para el crecimiento

interior), sino que pase hambre e incluso mengüe. En cambio, si uno consigue extraer lo bueno, por muy escondido que parezca que esté, habrá conseguido sacarle el jugo al asunto, de modo que al menos no pasará tanta hambre como en el caso anterior.

¿Cuánta energía se desperdicia cada día porque no se transforma en algo aprovechable? Piénselo en su caso. Piénselo a nivel general. ¿Queremos una sociedad deprimida que desperdicie su tiempo y energía? No lo creo. Bien, lo adecuado en ese caso será siempre empezar por uno mismo.

Se ha hablado en muchas ocasiones de la energía positiva o negativa, el aura, el karma, la potencialidad casi ilimitada del ser humano, su proyección hacia el exterior. Se ha analizado desde muchos puntos de vista: el biológico, el filosófico, el metafísico, el económico-social, etc. Todos tienen un nexo en común: la energía.

Todas las personas tenemos un determinado nivel de energía, que está marcado por nuestros biorritmos, nuestros ciclos circadianos y nuestra naturaleza y biología en general. Esa energía la podríamos llegar a cuantificar a lo largo de una vida. Imagínese que cuando usted naciera le entregasen un frasco con toda la energía que usted puede gastar a lo largo de su vida y le indicasen que la manera en que la use podría revertir en un aprovechamiento o reciclaje de la misma o, por el contrario, en un uso fungible, de un solo uso. Seguramente, en ese caso, usted tendría mucho cuidado y escogería muy bien en qué usa su energía, que está limitada, pero que puede ser usada y transformada en muchas maneras diferentes. Yo le planteo en ese caso, ¿escogería usted las maneras provechosas de usar la energía o preferiría malgastar de cualquier modo dicha energía obteniendo el mínimo o ningún beneficio?

La energía será entonces la representación de sus maneras de vivir y su utilización le permitirá aprovechar las experiencias y sacar el máximo partido de las mismas, o bien desaprovechar dichas experiencias y no sacarles partido. En este punto no entraremos a valorar qué escoge cada uno para invertir sus energías, sino qué valor le genera, qué provecho le puede sacar, si es el deseado o ni siquiera se acerca.

Las maneras reconfortantes de vivir no dependerán tanto de conceptos externos, del ambiente y del contexto en que se generen, sino más bien de los beneficios que generen en forma de conceptos positivos para cada persona. Será necesario para obtenerlas el uso inteligente de nuestra energía, previniendo desperdiciarla en mayor medida con maneras deprimidas de vivir en pos de aprovecharla y exprimirla tanto como sea posible.

5. Metamorfosis y Aprendizaje

Como hemos visto, en cada uno de nosotros se concentra la cantidad de energía necesaria para ser utilizada, en combinación con los recursos individuales, para llevar a cabo los cambios de percepción y adaptaciones necesarias para encauzar las maneras de vivir hacia un estado deprimido o bien hacia uno reconfortante (uno neutral sería otra opción posible, aunque probablemente pasaría prácticamente desapercibido por nuestra percepción y no permanecería mucho tiempo en nuestra memoria).

¿Nuestra percepción será entonces adaptable? Dependerá de cada persona, pero hay numerosos estudios que sugieren que así es. Cada uno percibe la vida y su existencia de una manera subjetiva, recordando sólo ciertos detalles de cada instante, unos pocos nada más, no todos. De esta manera, dos personas que experimenten juntas una misma situación o vivencia, probablemente tendrán percepciones diferentes de la misma, con recuerdos que coincidirán en algunos aspectos y otros que no. O tal vez los recuerdos de uno hagan resurgir en la memoria del otro recuerdos olvidados que tenía pero que no habría rescatado de no ser porque el primero los ha refrescado.

La percepción de cada uno es sólo un fragmento adaptado de una realidad que tiene elementos comunes y no comunes con la “adaptación de la realidad” de otra persona que tiene una percepción diferente, aunque ambos hayan estado juntos y a la vez en el mismo espacio y durante el mismo intervalo de tiempo. Esto es así porque la atención de cada uno también es selectiva, de modo que no atrapamos (en general) todos los detalles que

existen, como si de una fotografía se tratase, sino que llevamos a cabo una gestión selectiva de la información que percibimos de nuestro entorno a través de nuestros sentidos y la procesamos y adaptamos con nuestros recursos e idiosincrasia particulares.

Por otro lado, en cada uno de nosotros existe un rechazo, una resistencia o aversión al cambio, que será mayor o menor en función de cada cual, pero que normalmente cuesta vencer. Esto es así porque estamos diseñados para mantenernos en un zona de comodidad, zona de control o zona de confort, donde nos sentiremos más seguros. Pensamos que una vez que hemos llegado a un estado deseado, nos hemos ganado permanecer en dicho estado al menos durante un tiempo, de modo que nos costará cambiar, aunque sea para avanzar, a otro estado diferente. Esto nos llevará, antes o después, a abandonar nuestra zona de confort y a movernos hacia lo desconocido una vez más, con todos los riesgos y dificultades que puede entrañar, pero por otro lado con todas las nuevas experiencias y lo bonito que podemos vivir y aprender en el camino del cambio. Es dejar algo atrás para procurar obtener algo diferente, lo cual siempre conlleva cierto riesgo. Esto no quiere decir que mantenerse en el estado actual y en la zona de confort esté exento de riesgo, pero nuestro subconsciente así lo manifiesta, de modo que instintivamente tendremos un apego del cual nos costará en cierta manera desvincularnos.

Fases para vencer la resistencia al cambio:

1. Tomar conciencia de la situación actual.
2. Sopesar los pros y los contras de dicha situación en contraste con una potencial situación futura.
3. Plantearse las cosas buenas del camino (en cierta medida desconocido) que existirá para viajar de una situación a

otra, no dejándose llevar por pensamientos negativos que justifiquen la resistencia al cambio.

4. Plantearse que, aunque no se consiga alcanzar la situación esperada, la aportación del conocimiento y experiencia que el viaje nos ha dejado tiene valor suficiente como para no lamentarse de haberlo intentado. Muchas veces volver a la situación anterior es factible, de modo que, una vez más, no habrá que dejarse llevar por ningún tipo de aversión o resistencia al cambio.
5. Tomar conciencia de que tanto si se llega a la situación esperada como si no, será sólo un hito más en el conjunto de todas las experiencias que nos quedan por vivir.
6. Si se llega a la situación esperada, disfrutar del momento y congratularse. En caso contrario, congratularse por haberlo intentado y valorar nuevas opciones para optar de nuevo a la situación deseada ahora o en el futuro, intercambiar la situación deseada por otra que sea más fácilmente alcanzable, o en última instancia pararse a pensar en todas las cosas buenas que tiene o nos puede deparar la situación en la que nos encontramos (ya sea ahora o en el futuro, que estará siempre abierto para vivir nuevas experiencias).

Cada vez que se vence la resistencia al cambio y se pasa de una situación actual a otra futura, se produce una metamorfosis. Se ha producido una alteración en las maneras de vivir para dar paso a otras nuevas. Si esta metamorfosis es positiva, servirá de refuerzo para aplicar de nuevo los mismos medios y recursos que se han utilizado. Si la metamorfosis es negativa o neutral, habremos aprendido que tendremos que echar mano de otros medios y recursos diferentes a los utilizados, ya que no estaremos

satisfechos con el cambio y su resultado, así que la necesidad que queríamos cubrir seguirá existiendo en mayor o menor medida que antes.

Veamos qué nos dice la fábula de “la vaca”:

La historia cuenta que un viejo maestro deseaba enseñar a uno de sus discípulos la razón por la cual muchas personas viven atadas a una vida de conformismo y mediocridad y no logran superar los obstáculos que les impiden triunfar. No obstante, para el maestro la lección más importante que podía aprender el joven discípulo era observar lo que sucede cuando finalmente nos liberamos de aquellas ataduras y comenzamos a utilizar nuestro verdadero potencial. Para impartir su lección al joven, el maestro decidió que aquella tarde visitaran juntos algunos de los parajes más pobres de la provincia. Después de caminar un largo rato encontraron el vecindario más triste y desolador de la comarca y se dispusieron a buscar la más humilde de todas las viviendas. Aquella casucha a medio derrumbarse, que se encontraba en la parte más alejada del caserío era, sin duda alguna, la más pobre de todas. Sus paredes se sostenían en pie de milagro aunque amenazaban con venirse abajo en cualquier momento; el improvisado techo dejaba filtrar el agua, y la basura y los desperdicios se acumulaban a su alrededor dándole un aspecto decrepito y repulsivo.

Sin embargo, lo más sorprendente de todo era que en aquella casucha de apenas seis metros cuadrados vivían ocho personas. El padre, la madre, cuatro hijos y dos abuelos se las arreglaban para acomodarse de cualquier manera en aquel reducido espacio. Sus ropas viejas y remendadas, y la suciedad y el mal olor que envolvía sus cuerpos, eran la mejor prueba de la profunda miseria que ahí reinaba. Sus miradas tristes y sus cabezas bajas no dejaban duda de que la pobreza y la inopia no sólo se había apoderado de sus cuerpos sino que también había encontrado albergue en su interior. Curiosamente, en medio de este estado de penuria y pobreza total la familia contaba con una sola posesión extraordinaria bajo tales circunstancias, una vaca. Una flaquísima vaca cuya escasa leche le proveía a la familia un poco de alimento para sobrevivir. La vaca era la única posesión material con la que contaban y lo único que los separaba de la miseria total. Y allí, en medio de la basura y el desorden, el maestro y su discípulo pasaron la noche. Al día siguiente, muy temprano, asegurándose de no despertar a nadie, los dos viajeros se dispusieron a continuar su camino. Salieron de la morada pero, antes de emprender la marcha, el anciano maestro le dijo en voz baja a su discípulo: -Es hora de que aprendas la lección que nos trajo a estos parajes. Después de todo, lo único que habían visto durante su corta estadía eran los resultados de una vida de conformismo y mediocridad, pero aún no estaba del todo claro para el joven discípulo cuál era la causa que había originado tal estado de

abandono. Ésta era la verdadera lección, el maestro lo sabía y había llegado el momento de enseñársela. Ante la incrédula mirada del joven, y sin que éste pudiera hacer algo para evitarlo, súbitamente el anciano sacó una daga que llevaba en su bolsa y de un solo tajo degolló a la pobre vaca que se encontraba atada a la puerta de la vivienda.

-¿Qué has hecho maestro? –dijo el joven susurrando angustiadamente para no despertar a la familia-. ¿Qué lección es ésta que deja a una familia en la ruina total? ¿Cómo has podido matar esta pobre vaca que era su única posesión?

Sin inmutarse ante la preocupación de su joven discípulo y sin hacer caso de sus interrogantes, el anciano se dispuso a continuar su marcha. Así pues, dejando atrás aquella macabra escena, maestro y discípulo partieron. El primero, aparentemente indiferente ante la suerte que le esperaba a la pobre familia por la pérdida del animal. Durante los días siguientes al joven le asaltaba una y otra vez la nefasta idea de que, sin la vaca, la familia seguramente moriría de hambre. ¿Qué otra suerte podían correr tras haber perdido su única fuente de sustento? La historia cuenta que, un año más tarde, los dos hombres decidieron pasar nuevamente por aquel paraje para ver qué había ocurrido con la familia.

Buscaron en vano la humilde vivienda. El lugar parecía ser el mismo, pero donde un año atrás se encontraba la ruinosa casucha ahora se levantaba una casa grande que, aparentemente, había sido

construida recientemente. Se detuvieron por un momento para observar a la distancia, asegurándose que se encontraran en el mismo sitio. Lo primero que pasó por la mente del joven fue el presentimiento de que la muerte de la vaca había sido un golpe demasiado duro para aquella pobre familia. Muy probablemente, se habían visto obligados a abandonar aquel lugar y una nueva familia, con mayores posesiones, se había adueñado de éste y había construido una mejor vivienda. ¿Adónde habrían ido a parar aquel hombre y su familia? ¿Qué habría sucedido con ellos? Quizás fue la pena moral la que los doblegó. Todo esto pasaba por la mente del joven mientras se debatía entre el deseo de acercarse a la nueva vivienda para indagar por la suerte de los antiguos moradores o continuar su viaje y así evitar la confirmación de sus peores sospechas. Cuál no sería su sorpresa cuando, del interior de la casa, vio salir al mismo hombre que un año atrás les había dado posada. Sin embargo, su aspecto era totalmente distinto. Sus ojos brillaban, vestía ropas limpias, iba aseado y su amplia sonrisa mostraba que algo significativo había sucedido. El joven no daba crédito a lo que veía. ¿Cómo era posible? ¿Qué había acontecido durante ese año? Rápidamente se dispuso a saludarle para averiguar qué había ocasionado tal cambio en la vida de esta familia.

-Hace un año, durante nuestro breve paso por aquí -dijo el joven- fuimos testigos de inmensa pobreza en la que ustedes se encontraban. ¿Qué ocurrió durante este tiempo para que todo cambiara? El

hombre, que ignoraba que el joven y su maestro habían sido los causantes de la muerte de la vaca, les contó cómo, casualmente el mismo día de su partida, algún maleante, envidioso de su escasa fortuna, había degollado salvajemente al pobre animal. El hombre les confesó a lo dos viajeros que su primera reacción ante la muerte de la vaca fue de desesperación y angustia. Por mucho tiempo, la leche que producía la vaca había sido su única fuente de sustento. Más aún, poseer este animal les había ganado el respeto de los vecinos menos afortunados, quienes seguramente envidiaban tanpreciado bien.

-Sin embargo –continuó el hombre- poco después de aquel trágico día, nos dimos cuenta que, a menos que hiciéramos algo, muy probablemente nuestra propia supervivencia se vería amenazada. Necesitábamos comer y buscar otras fuentes de alimento para nuestros hijos, así que limpiamos el patio de la parte de atrás de la casucha, conseguimos algunas semillas y sembramos hortalizas y legumbres para alimentarnos.

-Pasado algún tiempo, nos dimos cuenta que la improvisada granja producía mucho más de lo que necesitábamos para nuestro sustento, así que comenzamos a venderle algunos vegetales que nos sobraban a nuestros vecinos y con esa ganancia compramos más semillas. Poco después vimos que el sobrante de la cosecha alcanzaba para venderlo en el mercado del pueblo. Así lo hicimos y por primera

vez en nuestra vida tuvimos dinero suficiente para comprar mejores vestidos y arreglar nuestra casa. De esta manera, poco a poco, este año nos ha traído una vida nueva. Es como si la trágica muerte de nuestra vaca, hubiese abierto las puertas de una nueva esperanza. El joven, quien escuchaba atónito la increíble historia, entendió finalmente la lección que su sabio maestro quería enseñarle. Era obvio que la muerte del animal fue el principio de una vida de nuevas y mayores oportunidades. El maestro, quien había permanecido en silencio escuchando el fascinante relato del hombre, llevó al joven a un lado y le preguntó en voz baja:

-¿Tú crees que si esta familia aún tuviese su vaca, habría logrado todo esto?

-Seguramente no –respondió el joven.

-¿Comprendes ahora? La vaca, además de ser su única posesión, era también la cadena que los mantenía atados a una vida de conformismo y mediocridad. Cuando ya no contaron más con la falsa seguridad que les daba sentirse poseedores de algo, así sólo fuera una flacucha vaca, tomaron la decisión de esforzarse por buscar algo más.

-En otras palabras, la vaca, que para sus vecinos era una bendición, les daba la sensación de no estar en la pobreza total, cuando en realidad vivían en medio de la miseria.

-¡Exactamente! –respondió el maestro-. Así sucede cuando tienes poco, porque lo poco que tienes se convierte en una cadena que no te permite buscar

algo mejor. El conformismo se apodera de tu vida. Sabes que no eres feliz con lo que posees, pero tampoco eres totalmente miserable. Estás frustrado con la vida que llevas, mas no lo suficiente como para cambiarla. ¿Ves lo trágico de la situación?

Esta fábula nos ayuda a comprender cómo cambia la percepción de una experiencia que pudiera haberse vivido exclusivamente de una forma muy negativa, al darle la vuelta a la moneda y apercibirse de que todo el tiempo estaba esperando a deparar algo mejor (no para la vaca en este caso, claro). La vaca en esta historia era el único elemento de sustento que le quedaba a la familia, aunque era un elemento limitante, pero ellos no lo supieron hasta que desapareció. Este hecho fue inicialmente percibido como algo traumático, pero dio paso a una metamorfosis de toda la familia que, liberados de toda atadura y limitación, se vieron empujados a “abrirse camino” y a vencer la resistencia al cambio que habían estado experimentando durante mucho tiempo atrás. Una vez pusieron en marcha los mecanismos básicos de supervivencia, consiguieron salir adelante por la necesidad de vivir y buscaron maneras de vivir reconfortantes, experimentando una metamorfosis y aprendiendo a superar las maneras deprimidas que acabaron a la vez que la vida de la vaca.

El aprendizaje podría definirse como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia (Fieldman, 2005). Este aprendizaje se ve favorecido cuando la persona está motivada. Hay que tener en cuenta que se aprende más de los errores que uno comete,

que de los aciertos, de modo que para aprender hay que errar, así que siempre existe algo positivo, incluso en el fallo y la derrota, y es lo que podremos y deberemos aprender de esa experiencia para mejorar. La mejora es un proceso constante, de evolución y crecimiento, y puede prolongarse hasta el infinito, de modo que siempre existirá algo que podamos aprender para mejorar, y para ello probablemente tengamos antes que errar, luego son conceptos que estarán siempre relacionados entre sí: errar-aprender-mejorar. También se podrá aprender sin errar, mediante la observación de otras personas, pero eso no siempre nos garantizará el evitarnos tener que llevar a cabo procesos de ensayo-error en nuestras propias carnes antes de conseguir mejorar.

Las etapas del aprendizaje, según el modelo de PNL (Programación Neurolingüística), son cuatro:

1. Incompetencia inconsciente. Se da cuando ni siquiera se conoce la existencia de algo susceptible de ser conocido, y por tanto tampoco se conoce cómo funciona o qué es lo que se puede aprender sobre ello. Por ejemplo, alguien que no conoce la ingravidez no se planteará cómo se puede uno mover en un estado de ingravidez como el que experimentan los astronautas cuando viajan al espacio. Antes de aprender algo (lo que otorga competencia) hay que conocer de la existencia de ese algo (lo que otorga consciencia de ello), para así poder evaluar la competencia o incompetencia de uno mismo a ese respecto.
2. Incompetencia consciente. Se da cuando se conoce la existencia de algo, pero no se conoce bien para qué sirve ni qué se puede aprender sobre ello. Alguien que conoce el agua por primera vez seguramente se percate, antes o

después, de que necesitaría aprender a moverse en el agua (nadar), ya que siendo la primera vez que ve el agua no sabe hacerlo. Habrá entrado, por tanto, en una etapa de incompetencia consciente, lo que le permitirá avanzar a la siguiente fase hacia el conocimiento.

3. Competencia consciente. En esta etapa se adquieren las destrezas necesarias para llevar a cabo algún proceso que requiere del aprendizaje de dichas destrezas, aunque habrá que concentrarse mucho en la memorización y ejecución de los pasos de dicho proceso de forma adecuada. Es el caso de alguien que aprende a conducir y, en sus primeras lecciones, requiere ser guiado y enseñado por un profesor de autoescuela hasta que se examina y aprueba (y probablemente por algún tiempo más).
4. Competencia inconsciente. Es la etapa en la cual se alcanza la destreza para coordinar y ejecutar el proceso aprendido de una forma automática, sin pensar en ello conscientemente. Siguiendo el ejemplo de la persona que aprende a conducir, llegará a esta etapa en el momento en el cual conducir sea tan sencillo de llevar a cabo como lo es correr, leer, y escribir, habilidades que para la mayoría de las personas se ejecutan de manera inconsciente desde pequeños, de una manera ágil y fluida, casi automática, ya que los procesos que conlleva y su coordinación están perfectamente memorizados e interiorizados.

Las personas alcanzan un determinado nivel de destreza en sus habilidades personales e interpersonales siguiendo esta secuencia de etapas. El tiempo que cada persona requiere para superar las distintas etapas dependerá de sus capacidades, su grado de motivación, autoestima, percepción de los procesos, método de

aprendizaje, nivel de excelencia buscado, etc.

En definitiva, la vida consiste en y requiere de un aprendizaje continuo de habilidades y capacidades. Cuanto más se esfuerce una persona en adquirir unas determinadas habilidades, con más probabilidad conseguirá alcanzar el grado de competencia inconsciente en las mismas. Cuantas más habilidades se hayan adquirido acerca de procesos similares entre sí, más fácil será aprender nuevos procesos similares o dependientes de los previamente aprendidos, lo que llevará a la especialización.