

La cortesía en la vida familiar



¿SE NACE O SE HACE?

*H*ay quienes nacen teniéndolo todo: unos papás inteligentes con un matrimonio sólido y una posición económica estable, educación privilegiada, atractivo físico y facilidad para los estudios y los deportes.

Quienes poseen esta suerte, desde pequeños estuvieron rodeados por su familia y sus amigos, los cuales siempre les hicieron sentir que eran valiosos. Esto es lo máspreciado que alguien puede recibir en la vida. Con todo lo anterior, es muy probable que estas personas se conviertan en líderes naturales.

Lo que llama la atención es que en la historia existen muchos casos de individuos que, aunque partan de estas bases, manifiestan un patrón totalmente contradictorio. En ocasiones sucede que hijos de padres muy talentosos, prominentes en lo económico, en lo político, en lo cultural o en lo social tienden a fracasar en la vida.

Esto quizá se deba a que, de niños, siempre tuvieron alguien que les solucionara todos sus problemas, lo que, acaso sin querer, provocó un debilitamiento de su estructura interna.

Y, al contrario, existen también niños cuyas bases no pudieron haber sido peores, y sin embargo como adultos son personas muy exitosas, lo cual demuestra que de la adversidad puede surgir grandeza.

Cuando los expertos analizan cuál es la diferencia entre los que alcanzan las metas que se propusieron y los perdedores, encuentran que una actitud adecuada y una sana autoestima son las claves del éxito.

¿Qué sucede?

Los que consiguen sus metas son los que advirtieron a tiempo que, para ser mejores, se requiere de un esfuerzo constante. Cuando tienen un pequeño logro, estas personas lo reconocen y se felicitan. Sobre todo, se aceptan tal como son.

Se encuentran en sus logros y, cuando alguna vez fracasan, procuran aprender de la experiencia, para después olvidar el asunto.

Los perdedores también saben qué es lo que hay que cambiar; sin embargo, se resisten a hacerlo. Admiran a las personas que han superado grandes obstáculos; sin embargo, no se visualizan a sí mismos logrando cosas similares. Se pasan la vida en el puro deseo de ser mejores.

Estas personas que logran poco en la vida constantemente sostienen un diálogo interno en el cual se están recordando sus fracasos y todo lo malo que les ha sucedido. Ese diálogo se lleva a cabo desde que amanece hasta que se acuestan, lo cual refuerza el círculo vicioso de su existencia.

Es por eso que viven como personas en *potencia* permanente. Casi llegan, casi lo logran, casi la hacen.

No es fácil romper este círculo. Sin embargo, todos vamos construyendo la seguridad en nosotros mismos con base en los pequeños logros que alcanzamos. ¿Cómo aprendimos a andar en bi-

cicleta? ¿A cocinar? ¿O a manejar un grupo de personas? El éxito atrae más éxito.

Los expertos coinciden en que la clave más importante para elevar nuestra autoestima está en hablarnos positivamente. Pareciera que esto es algo lógico. No es así.

Sor Juana Inés de la Cruz lo expresó de esta manera en un soneto: “Si es mío mi entendimiento, por qué he de encontrarlo tan torpe para el halago y tan duro para el daño”.

Podemos ser muy destructivos en la autocrítica. Se han hecho estudios recientes de cómo las palabras dichas al azar afectan nuestro cuerpo y nuestra mente.

Por lo tanto, necesitamos controlar lo que nos decimos. Pensar bien de nosotros nos hace sentir bien, y al pensar así creamos un estado de ánimo que apoya todo lo que hacemos durante el día.

Observemos a quien ha logrado el éxito. Es raro oír que se minimice, tanto con palabras como en actitud. Los perdedores caen en la trampa de decirse: “no puedo”, “soy muy torpe”, “sí, pero...”, “está muy difícil” o “a mi edad, ya no...”. Actúan de acuerdo con lo que piensan que son.

Los que alcanzan sus metas se retroalimentan diariamente en forma positiva. Sobre todo, no se comparan con nadie. Es frecuente escucharlos decir: “sí puedo”, “la próxima vez saldrá mejor”, “me siento mejor que nunca”, “espero que...”, “qué bien lo hice”, y otras expresiones positivas por el estilo.

La fórmula casi mágica para corregir una imagen negativa de nosotros es hacer lo mismo que hicimos para establecerla. Hay que repetir, insistir y persistir honestamente en todo lo positivo que tenemos, que hacemos y que somos, hasta grabarnos una renovada y fortalecida imagen propia.

Por lo tanto, realicemos nuestro autocomercial, tal y como si fuéramos un producto por vender. Repasémoslo mentalmente todos

los días. Vale la pena hacer una pausa y reflexionar sobre cada una de las cualidades que poseemos.

Piensa en todos los regalos que la vida te ha dado. Tu salud, tu familia, tu físico, tu inteligencia, tu sensibilidad, tu capacidad para crear empatía con los demás, tu habilidad para el deporte, tu tenacidad, tu dedicación y otras cualidades que te reconozcas.

En la vida no nos toca preguntar sino responder, como diría el neurólogo austriaco Victor Frankl. Si en realidad no nos concentráramos en todo lo positivo que nos rodea, nos daríamos cuenta de que, sin importar cuál haya sido nuestro pasado, nuestra opción y obligación es la de ser felices y exitosos en todo lo que emprendamos.

Así que, sin duda, en cualquier área podemos decir que las personas exitosas no nacen: se hacen.