

# Buscando lo que de verdad importa

**Si lo pienso un poco a veces** es difícil entenderme. A fin de año no veo la hora que terminen las clases y sólo espero las vacaciones. Ahora que son los últimos días de descanso no veo la hora de volver: encontrarme con mis amigas, ver si llega alguien nuevo y saber qué profesor toca en cada asignatura.

–Alicia... despierta. Prepárate para ir al colegio.

Mi mamá siempre preocupada por mí. Tal vez por única vez en el año yo ya estaba lista, incluso antes de que tocara la puerta. Cuesta reconocerlo, pero estaba ansiosa por volver.



–¡Hola Alicia!

–¿Qué tal las vacaciones?

–Ya viste a los chicos nuevos...

–Oye... ¡qué mal te vestiste hoy...!

Bueno, en el colegio todo estaba como de costumbre... hay cosas que nunca cambian. Pero otras sí. En las vacaciones –gracias al esfuerzo que hicimos antes de terminar el curso del año pasado–hubo arreglos y todo estaba renovado.

Nos encontramos los de siempre: Carlos, mi primo (aunque él no cuenta porque es de la familia y estuvimos juntos casi todo el verano); Mariana, mi mejor amiga (ella le cae muy bien a Carlos); Álvaro, a quien le decimos «el Salvaje» por sus costumbres no del todo tranquilas, aunque en el fondo es un gran tipo; y Paco, el estudioso de siempre, que ciertamente

La sexualidad está en nosotros para ayudarnos a encontrar la felicidad

estaba mucho más alto que el año anterior. Ah... también estaba Julieta, la de siempre, un poco pedante y rebelde pero buena chica. Además llegaron varios chicos nuevos, ya que una escuela cercana tuvo que cerrar. Esto era un «extra» para el inicio de año que lo hacía más llamativo todavía.

Los primeros días de clases fueron distendidos y todo se iba en presentaciones de materias y poco más. Se escuchaban muchas historias de vacaciones y algunas tímidas palabras de los nuevos.

A la segunda semana el ritmo era el de clases propiamente dicho. Fue cuando algo distinto pasó. Miguel Acosta, el profesor de las clases sobre sexualidad del año anterior, apareció en el patio. Para algunos fue como si nada, pero sus «ex alumnos» nos acercamos a saludarlo.

—¿Qué tal chicos? ¿Otra vez a las andadas?

—¿Qué otra cosa esperaba, profe? —contestó Adrián, el típico «chistoso».

—Oiga, ¿va a volver a darnos clases?—preguntó Mariana.

—Sí... pero no de lo mismo. Ustedes van creciendo rápido y es bueno meternos a temas nuevos. Este año van trabajar más ustedes que yo.

—¿Va a ir al campamento del Colegio? —preguntó Álvaro, el Salvaje, que de campamentos sabía «bastante», sobre todo después de la aventura del año anterior en la que casi se mata al caer de un barranco.

Miguel lo miró y respiró profundo.

—Sí... y aquí entre nosotros... le estoy proponiendo al director acampar en la montaña. No sé, incluso con un grupo bien entrenado podríamos hacer una escalada...¡Y no a un barranquito de 5 metros de arena!

Álvaro se puso colorado.

—¿Cuándo empiezan las clases, Miguel? —preguntó Carlos como para desviar el tema ya que también él tenía parte en la historia.

—La próxima semana...Y ahora con permiso: ustedes tienen que ir a clase y yo debo arreglar cosas con el director.

“A pesar de los cambios parece que todo sigue igual: nos esperan muchas aventuras en este nuevo año” pensé mientras me metía en una más de mis clases de matemática.

\*\*\*

La semana se pasó volando. Antes de que nos diéramos cuenta ya estaba Miguel frente al curso.

—¿Cómo están? —fue lo primero que preguntó.

Todos a la vez quisimos contarle algo de las vacaciones (excepto los nuevos que no rompían el hielo). Un poco era por la confianza que le

teníamos y otro poco porque nos encantaba el ruido.

–Bueno, bueno...No hablen todos juntos... Gracias... Ahora quisiera conocer a los nuevos. ¿Podrían por favor presentarse?

Los mencionados fueron diciendo sus nombres: Patricio, Ángel, Alejandro, Paola y Mercedes.

–Encantado de conocerlos, soy Miguel Acosta. Conmigo llevarán, como el año anterior, un curso sobre sexualidad y amor. Pero antes de empezar me interesa muchísimo saber qué opinan mis nuevos alumnos del tema. ¿Qué es la sexualidad?

Había que ver a Paola. Estaba petrificada y el color de su cara iba subiendo con mucha rapidez. Creo que Miguel lo notó porque «apuntó sus cañones» para otro lado.

–A ver Ángel, ¿qué crees que es la sexualidad?

El suspiro de Paolita fue sonoro. Ángel dudó y luego puso una cara tremendamente graciosa.

–Pues eso... lo que todos saben... de un hombre y una mujer que se juntan y... «eso».

La explosión de risa fue inmediata, incluso en el mismo Miguel.

–Gracias, Ángel. En cierto sentido tienes razón: la sexualidad tiene que ver con «eso». Pero como todos ya más o menos saben, ni siquiera empieza ahí. Porque la sexualidad es más grande que el cuerpo o lo que hagamos con él. Está con nosotros desde el momento de nuestra concepción, es decir, desde que se unen óvulo y espermatozoide. Por eso en el acta de nacimiento figura: sexo masculino o sexo femenino, cuando todavía somos muy chiquitos.

–¿O sea que «eso» no tiene nada que ver? –cuestionó Patricio.

–«Eso» –creo te refieres al acto sexual– tiene mucho que ver. Pero es necesario ver el todo para encontrar el lugar de cada una de las partes. Y la relación sexual es una parte de la sexualidad.

–¿Pero entonces qué es sexualidad? –interrumpió esta vez Alejandro en tono altanero. Parecía que los nuevos se las traían.

–Para contestarte quiero que leamos esto –respondió Miguel mientras repartía un papel—. Si vamos a discutir prefiero que sea con fundamento.

Miguel no se iba a quedar atrás. Esto era lo que decía su papel.

**La sexualidad es el conjunto de aspectos que abarcan a toda la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su espíritu, y que la configuran como hombre o como mujer.** De aquí se deriva una fuerza interior que está referida a la afectividad, a **la capacidad de amar y a la aptitud para relacionarse con los demás.**

**Es la expresión de la totalidad de la persona.** Maneras determinadas de sentir, amar y reaccionar que, tanto en el hombre como en la mujer son distintas.

La sexualidad tiene que ver con muchos aspectos de nuestra vida, **todos unidos por el verdadero y auténtico amor.**

\*Nuestra **IDENTIDAD**: somos persona varón o persona mujer desde el momento de nuestra concepción.

\*La **COMUNICACIÓN**: tenemos maneras diferentes de expresar nuestros sentimientos e ideas.

\*El **CRECIMIENTO**: el cuerpo y la forma de pensar de un niño de 7 años son distintos de los de un muchacho de 20.

\*Llegado el momento posibilita **TRANSMITIR VIDA. Que la sexualidad tenga que ver con el nacimiento de otra persona nos habla de lo importante que es.**

–La sexualidad está en nosotros para ayudarnos a encontrar la felicidad –concluyó la idea el profesor luego de terminar de leer el papel–. **Muchas veces la gente tiene problemas porque no entiende la profundidad verdadera de la sexualidad, no se da cuenta de lo que es realmente y actúa por apariencias.** Es como la vida de un buzo: él se entrena para llegar a las riquezas del fondo del mar. Si por algún motivo se queda en el coral a pocos metros y no bucea más abajo, algo en él va a estar insatisfecho: puede quedarse buceando el coral toda su vida pero nunca encontrará lo que busca, nunca será feliz.

–¿Y por qué se quedaría en el coral? –preguntó Maru–. Si se entrena para ir al fondo, ¿no es un poco tonto que se quede en la superficie?

–Primero, porque el coral brilla, atrae y confunde. Segundo, porque ir más profundo implica esfuerzo, dedicación; es una aventura que cuesta más. No todos los buzos entienden que lo que vale la pena cuesta y prefieren quedarse toda la vida con pedacitos de caracol, que es apariencia pero nunca riqueza. Saco este ejemplo para que vean que la sexualidad es como el buceo: una increíble aventura que demanda esfuerzo. En cuanto te metes en el agua –y ustedes ya están en el agua–, los coralitos te alumbran en la cara y pueden confundirte. Paciencia, amigos: en el fondo, junto con el oro y la plata, hay corales más grandes y hermosos que los de la superficie. Esos están reservados para los que quieren ir más allá. Anímense y buceen: vale la pena.

Miguel no había cambiado. Siempre directo y haciéndonos pensar más allá. Desde que lo escuché el curso anterior me llamó mucho la atención este punto de vista<sup>1</sup>. No dijo nada más, pero como siempre nos dejó a todos pensando.



<sup>1</sup> Si te interesa saber más sobre Miguel puedes leer el libro 8 "Construyendo mi personalidad", de esta misma serie.



# ¿De qué se trató el año pasado?

## **–Profesor, ¿podemos hablar?**

–Claro. Esperaba que lo hicieran. Han de querer saber qué vimos el año pasado.

Ángel y las chicas nuevas –Paola y Mercedes– se asombraron. Todavía no conocían a Miguel.

–Hagamos una cosa, les doy este resumen. Léanlo juntos. Si después tienen dudas lo hablamos con calma... Y no pongan esa cara... apenas son unas cuantas hojas.

Como yo era de sus primeras amigas, Paola me invitó a su casa para leer los apuntes de Miguel (y así, de paso, la conocía un poco más). No me vino mal porque de este modo repasaba algunas cosas.

*La sexualidad es una realidad que abarca a toda la persona. Para entenderla es muy útil saber cómo somos. Así podremos ubicar cada cosa en su lugar.*

*Partiremos de tres puntos muy básicos para entendernos:*

1. *Somos una unidad*
2. *Actuamos de maneras distintas*
3. *Tenemos dignidad y todos deben respetarla*

### **Punto 1**

**Somos una unidad:** *cuerpo y espíritu*

*Existe una unidad muy profunda entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Esto es como decir que nuestro «exterior» –lo que se ve– y nuestro «interior» –lo que no se ve– son una unidad indisoluble. Por eso, podemos decir que el cuerpo expresa lo que somos. (Esquema 2.A)*

*Se comprende mejor con el ejemplo de las caricias. Cuando acaricias a alguien –o alguien te acaricia– en realidad no estás sólo tocando «un cuerpo». Estás tocando y acariciando a alguien: una persona. Justamente la unidad de toda la persona –cuerpo y espíritu– hace que el cariño de una caricia sea algo muy especial.*

El cuerpo es importante porque nosotros como personas somos importantes. Por eso la relación sexual nunca se puede entender separando el cuerpo de lo demás. Y es que la sexualidad abarca a toda la persona:

- Nuestro cuerpo expresa claramente quiénes somos. Por eso todas nuestras células son XX (para la mujer) o XY (para el varón).
- Todo lo que hacemos a un «cuerpo vivo» se lo hacemos a una persona. Así como respetamos a las personas así debemos respetar su cuerpo.
- También debemos querer y respetar nuestro propio cuerpo buscando siempre el equilibrio.

## PERSONA HUMANA



Esquema 2A

### Punto 2

**Actuamos de maneras distintas:** la persona humana es bio- psico- espiritual

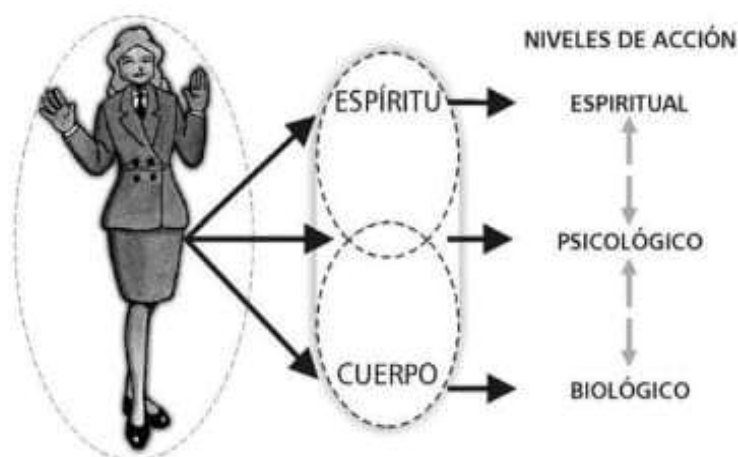
Si nos fijamos bien, además de ser una unidad entre el cuerpo y el espíritu, las personas tenemos la capacidad de actuar de diversas maneras. Así descubrimos tres formas de actuar o niveles de acción: el nivel espiritual, el nivel psicológico y el nivel físico. Somos una misma persona pero tenemos formas diferentes de desenvolvernó. Por eso se dice que somos seres bio- psico- espirituales. (Esquema 2.B)

El **nivel espiritual** incluye principalmente el pensar y el amar. Por eso, es el lugar de la libertad, que es la capacidad de entender por nosotros mismos la verdad y elegir lo bueno; y entre lo bueno, lo mejor.

En cambio, lo que caracteriza al nivel físico es que no necesita de la libertad. En el **nivel físico** las cosas «nos suceden»: hacer la digestión, el latido del corazón, el arco reflejo, etc.

El caso del **nivel psicológico** es intermedio entre los dos (por eso, si se fijan en el esquema gráfico, el punto de partida es la unidad entre el cuerpo y el espíritu): tiene parte de libertad y parte de «no libertad». En este nivel encontramos los sentimientos, los estados de ánimo, el humor, las reacciones súbitas, etc.

## PERSONA HUMANA



Esquema 2B

Este nivel se entiende con un ejemplo: el miedo. La aparición del miedo no depende de nosotros, es como que «nos viene de afuera». Pero ante ese peligro –y a pesar de que nos dé miedo– no necesariamente tenemos que entrar en pánico. A pesar de que el temor está presente no es obligatorio que actuemos movidos por él. Podemos contener nuestro miedo y, si es necesario, actuamos a pesar de él. Como cuando el bombero sube en medio de las llamas a rescatar a alguien: no deja de sentir miedo pero lo supera porque otra persona depende de él. Por eso decimos que es un nivel intermedio: porque no está en nuestras manos que surjan, pero al mismo tiempo la libertad puede y debe orientar toda esta fuerza hacia lo que es bueno. Por eso, la persona humana no tiene instintos como los animales, sino sólo tendencias que deben caer bajo el mando de la libertad.

### Relación entre los tres niveles: la pirámide

La relación entre los tres niveles se representa muy bien con un gráfico en forma de pirámide (o triángulo de tres partes). (Esquema 2.C)

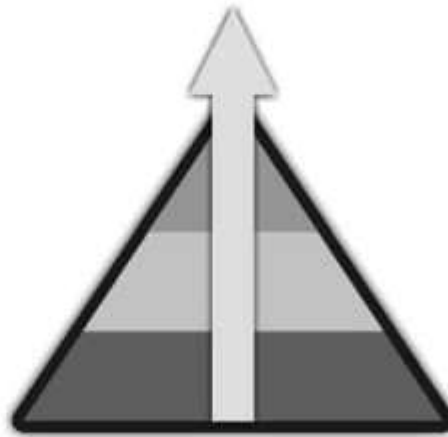
Lo espiritual está situado arriba porque es el sitio de la libertad. El nivel de acción espiritual, al tener la capacidad de entender y amar, marca la forma de todo lo demás. Lo físico está ubicado en la zona inferior porque es la parte más externa de la persona. El cuerpo es como la plataforma de toda la persona y al mismo tiempo la forma cómo la persona se comunica con lo que le rodea. Lo psicológico se ubica al medio ya que, como vimos, tiene características de ambos niveles. (Esquema 2.D)

## NIVELES DE ACCIÓN DE LA PERSONA



Esquema 2C

*Esta pirámide tiene una jerarquía; es decir, un orden. Lo físico debe acompañar a lo psicológico; y ambos deben estar ordenados por lo espiritual. Esa figura es la que nos da a entender que somos totalmente dueños de nosotros mismos, que es la condición básica de la libertad.*



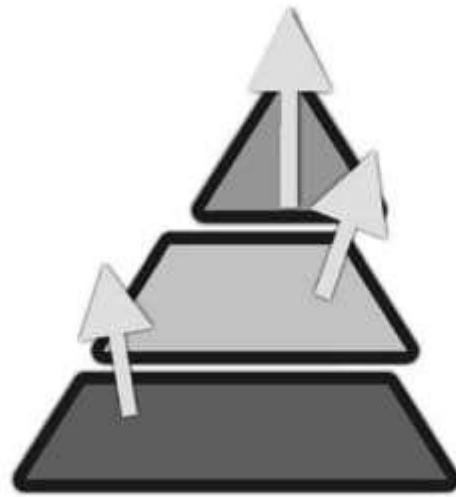
Esquema 2D

*Pero cuando no hacemos las cosas bien, nuestra pirámide se descuadra, se altera, ya no está correctamente integrada. Entonces nos cuesta darnos cuenta qué es lo bueno para hacerlo. O tenemos la intención de hacer cosas buenas pero no las hacemos. Comenzamos a experimentar una lucha interior. Nos sentimos partidos, divididos y por lo tanto insatisfechos... algo falla. (Esquema 2.E)*



Esquema 2E

*En cambio, si vamos descubriendo lo bueno y efectivamente lo hacemos, nuestra pirámide estará cada vez mejor integrada. Nos sentiremos enteros, unificados por dentro y por fuera y, por lo tanto, tranquilos. Quien encuentra lo que es verdaderamente bueno y vive de acuerdo con ello – aunque cueste– empieza a descubrir el camino de la felicidad. (Esquema 2.F)*



Esquema 2F

*La sexualidad es una fuerza que tiene que ver con los tres niveles: involucra sobre todo al amor (que es espiritual), pero también comprende los sentimientos (nivel psicológico) y se expresa en el cuerpo (nivel biológico), desde lo simple de una sonrisa hasta lo profundo de la unión de los esposos que se regalan todo; amor y sentimiento.*

*Por lo tanto, la sexualidad es un dinamismo que está en cada uno para ayudarnos a armar bien nuestra pirámide: si amamos de verdad seremos mejores personas y si somos mejores personas nos es más fácil amar. El que aprende a amar está a un paso de la felicidad... y lo que más quiere una persona en este mundo es ser feliz.*

### **Punto 3**

#### **Tenemos dignidad y merecemos respeto**

*Todos somos importantes, todos tenemos un tesoro dentro. Poder pensar y amar son pruebas de lo importante que somos. Por eso se dice que somos personas humanas. Cuando decimos persona, estamos haciendo hincapié en la importancia de cada hombre y cada mujer. Decir persona es como decir «Rey» en la antigüedad o «Presidente» en la actualidad: alguien tan importante que tiene la capacidad de cuidar de los demás. Pues bien, toda la gente que nos rodea son personas... Y nosotros mismos somos personas; por eso somos lo más valioso que hay sobre la Tierra.*

*El simple hecho de ser personas nos obliga entre nosotros a tratarnos de una manera especial. Un martillo se «usa» –por ejemplo, para golpear un clavo– pero a las personas no se las usa. A las cosas se las puede usar, a las personas no. Un jugo de naranja se «disfruta» y únicamente lo buscamos porque nos produce placer. A las personas no las buscamos porque nos dan placer. Hacerlo así es faltarles el respeto.*

*A las personas me acerco por lo que son, ya que tanto ellas como yo somos tan importantes que las otras formas de relacionarnos nos rebajan... no son dignas de nosotros.*

*La sexualidad es parte de «toda» la persona. Es decir, es necesario que todo lo que se relacione con la sexualidad tenga de nuestra parte el máximo respeto. Por tanto, es claro que no es humano buscar la sexualidad sólo para gozarla (y mucho menos para utilizarla). El respeto que las personas nos merecen es el respeto que tenemos que tener para con todo lo que tiene que ver con su sexualidad.*

*Cada persona es única, diferente, con circunstancias de vida. Ya sabemos lo que no debemos hacer nunca: usar la sexualidad propia y la del otro para el placer. O sea, nunca debemos faltarle el respeto a la persona. Pero a partir de este límite negativo hay una gran gama de posibilidades «positivas» que se pueden y deben dar. Para esto no hay recetas. Solamente les puedo decir que lo verdadero, lo que permanece es el amor auténtico y maduro. Hacia allí deben apuntar.*

*Durante la vida tendrás que tomar muchas decisiones por ti mismo. Nunca olvides el valor del cuerpo, el orden de la pirámide y el respeto que te mereces y que le debes a los demás. Estos tienen que ser tus tanques de oxígeno que te van a ayudar a llegar al fondo."*

\*\*\*

–Antes de meterme a otros temas quisiera saber si tienen alguna duda. Sobre todo los nuevos, que recién leen lo que les he dejado.

Paola levantó la mano.

–Entiendo muy bien todo pero ¿qué pasa si yo quiero «gozar de mi cuerpo» mientras ten-go tiempo? ¿Acaso no puedo?

El golpe fue directo y abierto.

–Nadie ha dicho eso.

–Pero parece. Al menos lo que dice este «escrito». Esto contra-dice lo que quiero ahora: disfrutar la vida. ¿Para qué un compromiso? Solamente divertirse y listo. Lo que usted dice es lo contrario. Habla del respeto y de no jugar con el cuerpo... pero me suena a «aburrido».

El tono de Paola no era normal. En cuanto dijo «aburrido» se sintió un murmullo en el salón. Yo misma estaba intrigada por ver qué respondería Miguel.

–No entiendo por qué asocias diversión con jugar con tu cuerpo.


–Porque «así es». No hace falta comprometerse para gozar. «Todos» lo hacen... no veo por qué yo no...

Nadie había mencionado la palabra «sexo», pero de algún modo flotaba en el aire.

–Primero déjame aclararte que decir «todos» es una generalización un poco radical. No has visto a «todos» y «todos» no tiene boca para defenderse. Muchas veces le hacemos decir a «todos» lo que nosotros queremos sostener o lo que algunos creen que es así. Lo real es que no todos «lo hacen» y hasta te diría que muchos de los que dicen que lo hacen no están más que fanfarroneando.

Miguel hizo un silencio mientras pensaba. Todos los ojos estaban fijos en él.

–Por otro lado, también quiero que entiendas que tú tomarás tus decisiones. Todo lo que te pueda decir no es para decidir por ti, sino para darte herramientas. Ahora, yendo a tu «propuesta», no te voy a negar que jugar con el cuerpo puede ser «excitante», pero no deja de ser pasajero. Cuando faltan el respeto, el compromiso y todo lo demás, el placer cambia muy fácil de cara y se convierte en un tirano egoísta que exige más y más. Si se lo das, te va generando un estado de vacío cada vez más grande. Y es curioso, porque cuanto más vacío te genera, es entonces cuando te deja. En ese momento se acaba la diversión y pagas los platos rotos. Y una diversión que dure así de poco y luego te haga sufrir más, por lo menos a mí, no me parece muy conveniente.



... el placer cambia muy fácil de cara y se convierte en un tirano egoísta que exige más y más.

–Bueno. Todo tiene un precio...

–Precio que no tienes por qué pagar. Un día me vino a ver a la oficina una chica de secundaria, a quien voy a llamar simplemente «L». Estaba mal y me contó su historia. L siempre soñó con su primera relación sexual. Imaginaba a una persona especial. Anhelaba ternura, sentirse querida. Pienso que en el fondo se daba cuenta de que sexo y amor tenían mucho que ver. Pero también quería «gozarla», como tú dices. Se paseaba de aquí para allá de un descontrol tras otro. Tal vez pensaría que nada le podía pasar. O tal vez no pensó nada en absoluto. Lo cierto es que en una de tantas fiestas se le fue la mano en las copas. Era la casa de un amigo, así que buscó un cuarto para descansar. Cuando recuperó el sentido se dio cuenta que estaba medio desvestida y con un «amigo» junto a ella. Tuvo miedo... y después asco. Como estaba borracha no se dio totalmente cuenta de lo que pasaba. Aparentemente el chico había respondido a una insinuación. «L» lloró en mi oficina. Había desperdiciado una buena oportunidad y no podría cumplir uno de sus sueños: que la primera relación sexual fuese un momento mágico. Claro que ella no pensó llegar a esos extremos, pero digamos que no tomó las decisiones adecuadas. Cada uno toma caminos diferentes, pero sólo algunos conducen a soluciones felices.

Paola se quedó pensativa, como la mayoría.

–Pero dejemos estos ejemplos extremos y hablemos más de lo que ustedes piensan, a ver Juan...

El resto de la hora Miguel se dedicó únicamente a hablar sobre el respeto y la gran ventaja de hacer las cosas bien. Paola no volvió a preguntar pero me parecía que esta discusión volvería en algún momento.

CAPÍTULO  
3

## El club de los martes

**Carlos es mi primo favorito.** Con él paso mucho tiempo y entre nosotros existe una profunda amistad.

Un día, a pocas semanas de iniciadas las clases, Miguel se le acercó para proponerle algo que nos pareció muy interesante. Digo «nos pareció» porque al final también a las chicas nos involucró. Pero mejor dejo que sea el mismo Carlos quien lo cuente...

Acababa de salir de clase de geografía y como pocas veces estaba solo. Entonces inesperadamente se me acercó Miguel.

–Carlos, ¿puedo hablar contigo?

–Sí, bueno... ¿pasa algo? –no era frecuente que nos sorprendiera así.

–No, sólo quiero contarte sobre un proyecto que tengo...

¿Crees que te den permiso para reunirnos este martes por la tarde en el colegio? Si es necesario hablo con tus papás.

–Si quiere pregunto, pero ¿para qué es?

–Nada malo, pero espera y te enterarás. Entonces el martes a las 4... en el salón 15.

Al principio mi madre se interesó mucho en saber de qué se trataba. En realidad creo que desconfiaba. Así que le di el teléfono de Miguel. No sé de qué hablaron pero fue efectivo. Tenía el permiso de mi madre.

\*\*\*

Fui el último en entrar al salón 15. Sentí que los colores se me subían a la cabeza. En una mirada percibí el panorama completo. Estaba Miguel (era raro verlo en ropa informal) y varios de mis compañeros. En cuanto entré me recibió el mismo Miguel.

–Pasa, Carlos, te esperábamos... Ahora podemos comenzar – que horrible sensación de ser el último–. Miren, hemos estado hablando con algunos y por las preguntas que fueron surgiendo se me ocurrió que



Solamente  
alguien que  
se conoce puede  
amarse de verdad  
y mejorar.

sería bueno que nos juntáramos para conversar, intercambiar pensamientos, tratar de entender qué nos está pasando... incluso leer poesía y cosas así.

–Como en la «Sociedad de los Poetas Muertos» – interrumpió Mariano.

–Más o menos pero a nuestro estilo. Por eso propongo que fundemos el «Club de los Martes». Quiero que sea un espacio de diálogo abierto en el que todos participemos para decir lo que pensamos y darnos tiempo de oír lo que los demás piensan. To-dos seremos escuchados por igual y de preferencia les pediría que todos participen por igual.

Creo no exagerar con decir que a la mayoría de nosotros nos gustó la idea.

–¿Cuáles serían las reglas, Miguel? –preguntó Sebastián.

–Dos básicas: respetarnos y aportar con ideas interesantes y útiles. Como la mayoría de ustedes no sabían bien de qué se trataba, empezaré yo. Espero que poco a poco cada uno vaya aportando lo suyo.

Me fascinó la idea: un lugar para decir y preguntar lo que queramos sobre temas que a nosotros nos interesan.

–Por cierto, si alguno tiene alguna duda sobre lo que hablaremos pueden decirle a sus padres que me llamen, aquí les dejo mi tarjeta.

–¿Por qué es necesario que ellos sepan?

–Por seguridad. No es frecuente que un adulto quiera hacer cosas así con sus alumnos y no faltan los que lo hacen con «otras» intenciones. Tranquilamente yo podría ser un tipo queriéndoles meter ideas raras en la cabeza. Por eso, las reuniones son en el colegio y ya están comentadas con el director.

Terminada esta introducción Miguel sacó un papel de su maletín.

–Para empezar abro el juego yo –dijo mientras lo estiraba–. Creo que lo más sensato es comenzar por el principio. En este caso el principio es uno mismo, por eso titulé a esta bienvenida al Club de los Martes: «Mi mundo interior»

### **Mi mundo interior**

#### **La «maquinaria» interior.**

*Si miramos hacia adentro cada uno descubrirá todo un mundo, nuestro mundo interior. No es un mundo «de una sola pieza». Más parece una gran maquinaria con partes perfectamente encajadas entre sí: la suma de estas partes es nuestra vida. Si las piezas están encajadas correctamente estamos integrados, si no «no integrados». En este caso, como cualquier motor con piezas desafinadas, muy probablemente tengamos problemas. Las piezas de esta maquinaria ya las conocen: el cuerpo, la psicología y el espíritu. Pero ¿cómo lograr afinar este motor?*

Primero reconociendo que tenemos partes y que cada parte tiene un lugar: mi cuerpo, mi forma de ser, mi forma de pensar, mis defectos y mis virtudes, lo que puedo y lo que no. «Conócete a ti mismo», decían los antiguos. De eso se trata.

Si me miro en el espejo descubro **mi** cuerpo. Si escribo una carta romántica descubro mis sentimientos. Si pienso descubro mi inteligencia. **Este soy yo**. Ninguna parte por separado, sino todo integrado.

### Realistas y valientes.

¿De qué nos sirve saber esto? Pues resulta que todo en la vida tiene dos secretos: ser realistas y ser valientes. Somos como levantadores de pesas: algunos empiezan levantando mucho menos de lo que en verdad pueden y nunca hacen crecer sus músculos; otros se creen demasiado e intentan levantar más de lo que pueden, les sale una hernia y ya no siguen entrenando; finalmente están los que saben lo que pueden y lo que no, ponen el peso exacto para ejercitarse y terminan siendo grandes campeones.

Cuando entendemos esto viene otro paso importante: aprender a vivir en plenitud con uno mismo. Pero cuidado, no es tomar los defectos como vienen y resignarse: «Así soy, nadie me cambia». Esta no es una actitud de verdadero **amor a uno mismo**. El amor busca ayudar y perfeccionar. Por eso la verdadera actitud es: **«Sé quien soy y qué es lo que quiero: trataré de acrecentar lo bueno, mis virtudes, y eliminar poco a poco los defectos.»**

Tomemos como ejemplo a un tipo de mal carácter que por cualquier cosa se enoja y manda a todo el mundo al diablo, tenga o no tenga razón. Este tipo, si se calma una vez y después otra y así en varias ocasiones, se irá dando cuenta de que los demás no son malos y aprenderá a no ser tan irritable. Pero para hacerlo tiene que darse cuenta de que es un irritable y proponerse ser cada vez más tranquilo.



Esquema 3A

### **Trascender y compartir.**

*Ahora analicemos el «para qué»: ¿Para qué lograr que cada pieza esté en su lugar?*

*Solamente en la armonía el hombre puede ser **feliz**. Así cada uno tiene la posibilidad de encontrar un sentido a lo que hace. Sólo encontramos sentido cuando «compartimos».*

*Compartir le da sentido a nuestra vida, es la mejor razón para buscar integrar la pirámide: sacar lo que tenemos adentro para ofrecerlo a otros y recibir a su vez lo mejor de los demás. Ésa es la clave de la felicidad.*

*Por eso ahora podemos decir que nuestra pirámide está como cortada en la cúspide y tiene un nivel nuevo, que se llama «**trascendente**» y que nosotros llamaremos simplemente «**compartir**». Trascender es salir de uno e ir más allá, o sea, compartir. Pero primero compartirse a sí mismo. (Esquema 3.A)*

*De seguro lo que ustedes más quieren en este momento es resolver sus problemas, tomar decisiones acertadas y lograr lo que se proponen. Pues para eso debemos buscar ser mejores. Compartir tiempo, cosas, secretos, alegrías, tristezas, triunfos, diversión, **todo** nos hace mejores –y es más divertido–.*

*No tengan miedo de meterse en ustedes mismos y «con» ustedes mismos. A veces es duro porque no nos gusta lo que encontramos, pero no hay tarea más provechosa que pueda hacer cualquier persona, sobre todo cuando empieza a caminar en la vida como ustedes.*

### **Para terminar, una carta**

*“Queridos amigos: cuando lleguen a leer esta parte podrán creer que lo dicho hasta aquí es tonto o que tal vez ustedes no puedan hacerlo. Cuesta al principio pero atrévanse... Sólo quien se conoce a sí mismo puede ser feliz y hacer feliz a los otros. Solamente alguien que se conoce, **se ama y se mejora**; encuentra la forma de hacer un mundo mejor. Necesitamos que ustedes hagan un mundo mejor.*

*Tal vez parece difícil mejorar el mundo cuando apenas entiendes lo que te está pasando. No te angusties, tente paciencia, ámate como eres, por ti mismo, y serás capaz de amar a los otros a pesar de sus defectos. Ésta es la clave de un mundo nuevo y mejor: no empezar por querer cambiar a otros, sino buscar ser mejor uno mismo. Afinar la propia máquina, enderezar la propia pirámide. El mundo sólo lo han mejorado los que lo han amado de verdad. Ama de verdad quien **se ama** a sí mismo de **verdad**. Y aunque parezca contradictorio, aprende a amarse quien se anima a salir de sí mismo y darse a los demás.*

*Confiamos en ustedes, no tengan miedo de ustedes mismos. Pero paciencia que más puede un hombre que conoce sus limitaciones y virtudes que todo un ejército de inconscientes.”*