



## RESPONSABLES !

Septiembre, 2009



Por **Jaume Soler y Maria Mercè Conangla**

### La responsabilidad de vivir y dejar vivir

*Existen sólo dos razas: la raza de los hombres honestos y la raza de los hombres viles. Justamente por eso, porque sabemos que los honestos están en minoría, todos estamos convocados a engrosar estas filas.*

*Viktor Frankl*

«Si quieres vivir en paz, dimite como director general del mundo.» ¿Qué nivel de conciencia tenemos de nuestra responsabilidad ante nosotros mismos y ante el mundo? ¿Qué nivel de control creemos tener? ¿Intentamos arreglar el mundo y nos olvidamos de gestionar nuestro propio mundo interior? ¿Nos sentimos en paz o permanentemente inquietos y desasosegados?

Para vivir con bienestar emocional debemos aligerar nuestro equipaje de ofensas, rencores, dependencias, temas pendientes y lastres que nos pesan y no nos permiten avanzar. Es preciso aprender a fluir como ríos, muriendo cada momento al pasado y naciendo de nuevo abiertos al asombro y a lo inesperado. Liberados del peso de «dirigir el mundo» y de diseñar y controlar las vidas de los demás, podremos impregnarnos del simple hecho de existir, cargados, nada más y nada menos, que con el mandato de nuestra libertad responsable.

Nos resistimos a asumir nuestra responsabilidad porque puede ser dolorosa e incómoda y no vemos resultados inmediatos. De entrada, debemos abandonar nuestra zona de comodidad y pasar al territorio de la incerti-

dumbre. Será preciso dejar de centrarnos en las culpas y errores del otro y atender a los propios puntos de mejora; dejar de buscar excusas y pretextos para justificar nuestros resultados o la falta de ellos; cambiar nuestro punto de observación y madurar. Ya no vale decir:

— Mi marido siempre me ofende. Es muy agresivo.

Porque tú has elegido a tu marido y te sigues quedando con él. Eres responsable de esta relación.

— No he tenido suerte en el trabajo.

Porque puedes buscarte otro, prepararte mejor para conseguir algo mejor y trabajarte tu suerte. Eres responsable de tu trabajo.

— Mis vecinos son impresentables.

Porque puedes cambiar de vecindario, preguntarte qué has hecho o has dejado de hacer para que ellos te traten así o bien modificar tu actitud y no vivir tan pendiente de ellos.

Es el momento de transformar los patrones y ponerlo todo del revés. Nadie puede hacernos daño ni ofendernos si no es con nuestra cooperación.

**Asumir la responsabilidad de la propia vida no es fácil ni cómodo. Supone pasar a la acción y ser sus protagonistas. Lo cierto es que siempre es mejor ser protagonista de un error que espectador de un éxito porque, cuando queremos controlar demasiado la vida, cada vez nos queda menos vida que controlar.**

## .”Una cuestión de elección: ¿ofensa o reconciliación?

*Lo más emocionante fue el descubrimiento de que no tenía que salir fuera de mí mismo para tener paz interior. Las cosas que me solían indignar u ofender aún siguen sucediendo pero ya no consiguen ponerme violento. Podemos elegir entre vivir ofendidos o reconciliados. Y, al escoger, es importante hacerlo con la libertad que da el conocimiento. Vamos, pues, a valorar los pros y los contras de nuestra elección.*

### **Pros de vivir ofendidos:**

- Podemos «ir de víctimas»
  - No es preciso hacer nada más que quejarse
  - La culpa siempre es de los demás
  - Podemos abusar de tópicos y de etiquetas. No es preciso esforzarnos en el buen uso del lenguaje:
    - *La gente es mala*
    - *No hay más remedio*
    - *¡Cómo tengo que verme!*
    - *¡Después de todo lo que hice!*
    - *Es que es muy susceptible*
    - La gente se apiada de nosotros
- Nos prestan más atención

### **Contras de vivir ofendido:**

- La ofensa divide, separa, escinde
- Nos quedamos atados al pasado
- Llevamos «pesos muertos» que frenan nuestro avance personal, impiden que exploremos y aprendamos
- Nuestro mundo emocional se vuelve caótico y contiene basuras emocionales tóxicas en proceso de descomposición
- Es una buena base para la construcción del resentimiento, el odio y la violencia
- Contaminamos nuestras relaciones personales
- Esta actitud es destructora para nosotros mismos, para los que nos rodean y para el mundo en general: origina guerras, violaciones, malos tratos y todo tipo de violencias
- Aleja a la alegría y al amor de nuestra vida



### ***RELATO: Un tazón de luz perfecta***

**Cada niño ha nacido con un tazón de luz perfecta. Si cuida de su luz, crecerá con fuerza y podrá hacer todas las cosas. Nadar con los tiburones, volar con las aves, conocer y comprender todo. Sin embargo, cuando se vuelve envidioso, celoso, colérico o temeroso, deja caer una piedra en su tazón de luz y un poco de su luz se extingue. La luz y la piedra no pueden ocupar el mismo espacio. Si continúa poniendo piedras en su tazón, la luz se apagará y él se volverá piedra. Si en cualquier momento se cansa de ser una piedra, lo único que necesita hacer es darle la vuelta al tazón y las piedras se caerán. La luz crecerá de nuevo.**