

## **Pensar primero en uno mismo y ocuparse únicamente de lo de uno**

Antes de comenzar el capítulo saca papel y boli y haz una lista de tus prioridades. Puedes poner tantas cosas o personas como desees y en el orden que quieras pero tienen que estar numeradas, con el uno lo más importante para ti y así hasta el final de tu lista.

Ahora comencemos.

Debemos plantearnos antes de dar cualquier paso si queremos nuestra felicidad o la de los demás, pensar en nosotros mismos o en los demás, cuidarnos a nosotros mismos o a los demás. Antes de tomar una decisión debemos ser conscientes de dos cosas.

Por un lado, la mente no quiere ser gobernada, quiere ser libre y campar a sus anchas pensando y decidiendo lo que le apetezca en cada momento. “Ella” sabe que si nos centramos en nosotros mismos es muy probable y posible que nos demos cuenta de nuestro potencial y acabemos entendiendo sus juegos y trampas y acabemos gobernándola nosotros a ella. Por este motivo, la mente siempre va a contarte al oído, casi sin que te des cuenta, aquello que te convencerá para no pensar en ti mismo y así, mientras te tiene entretenido pensando en los demás, “ella” sigue mandando sin que te des cuenta. Puede contarte que pensar en uno mismo es de personas egoístas y que serás algo así como una mala persona. Puede convencerte diciéndote que tú estás por delante de todo el mundo menos de tus hijos que están en primera posición en el ranking de prioridades. Puede plantearte que cómo vas a ocuparte de ti mismo si tu vida está llena de penas y que no eres capaz de ponerlo todo en orden. También puede quitarte toda esperanza de cambio alegando que la felicidad no existe, que nadie la consigue y que mejor te resignas ante lo que te ha tocado en la vida.

La mente te conoce desde que has nacido. Siempre ha estado ahí, a tu lado, en silencio al principio. Observando cómo eras, cómo te relacionabas, cuáles eran tus complejos y tus miedos, tus prejuicios y debilidades. Te conoce perfectamente y sabe qué cosas vas a creerte y que cosas no. Sabe cómo convencerte sin que te des cuenta para que acabes haciendo lo que ella quiere. Sin sospechar absolutamente nada, crees que esa voz eres tú mismo pensando; pero no; es ella hablándote bajito para pasar desapercibida mientras te convence a tomar decisiones que solo a ella le interesan. Es cierto que en ocasiones sabemos usarla nosotros a ella y tomamos buenas decisiones o abandonamos personas o situaciones que nos hacían daño costándonos mucho el hacerlo, pero habitualmente es la mente la que toma esas decisiones unilateralmente solo en su propio beneficio. La solución pasa por poder diferenciarnos a nosotros mismos de la mente, conocer dónde está cada uno y ser conscientes de que nosotros debemos mandar sobre ella. Este es el primer paso para la felicidad: saber que existes y que eres lo primero para ti.

Por otro lado, tenemos la obligación para con nosotros mismos de romper una gran mentira, un mito que nos hace estar tan perdidos como estamos: no es posible hacer feliz a alguien si nosotros no lo somos; no podemos cuidar de otro si no cuidamos de nosotros mismos primero. Es decir, si yo no tengo agua ¿cómo puedo darte de beber? Pero el mayor peligro reside en que la mente nos cuenta justo lo contrario: si das agua al otro milagrosamente tú tendrás agua también. Esto tiene su parte de verdad pero le falta un paso intermedio: cuando doy recibo, pero tengo que tener para dar. No hay vuelta de hoja. Como la mente solo nos cuenta una parte sesgada de la realidad, la que a ella le interesa, damos sin tener, y lo que conseguimos es estar aún más vacíos, agotados, frustrados, tristes y perdidos (me pides agua y no tengo agua para darte, pero te daré este mendrugo de pan que estaba racionando para hoy y mañana)

Al mismo tiempo juega en contra de nosotros la educación recibida, los esquemas aprendidos, la “sociedad”: pensar primero en los demás significa ser buena persona y es alabado por todos. Pensar en uno mismo significa ser egoísta y hasta podríamos decir mala persona. No voy a entrar en la obviedad de que no debemos ir pisando la cabeza al prójimo a drede y sin miramientos, pero creo firmemente que si todos los seres del planeta se ocuparan primero de sí mismos y de solucionar sus propios problemas los psicólogos y psiquiatras se quedarían sin trabajo. Pero como esa práctica es de malas personas y nadie queremos ser malas personas, tomamos como alternativa el ser buena gente y pensar primero en los demás y en ocuparnos de los problemas de los demás.

¿Resultado? Consultas médicas y psicológicas llenas.

Si alguien está agotado, sus huesos o músculos empiezan a darle problemas, si casi toda la carga de las actividades diarias las lleva esa persona sola, si tiene encima (o dentro) problemas o conflictos familiares y con todo esto y más se pone a ayudar a un vecino o a otro familiar o a quien sea, casi con toda probabilidad que esa persona será elogiada, se alabará su fortaleza, algunos llegarán a admirarla (“¡qué buena gente es!”) Dudo que alguien se plantee decirle que no se está cuidando, que está tirando de las reservas de energía y que no le van a durar eternamente (sobre todo si no piensa en sí misma y no se para cada X kilómetros a repostar energía en la gasolinera adecuada). Y, por supuesto, tanto la mente de esa persona como las nuestras propias nos irán argumentando y convenciendo de que no puede soltar ninguno de los problemas de los que se está ocupando, que no puede abandonar a esas personas porque si no se ocupa ella que sería de ellos, que es destino, o karma, o que de los problemas no se huye... Total, que al final tenemos una persona sin energía, agotada, con dolores o algún achaque de salud, sin humor, energía, paciencia y fuerza ocupándose de los problemas de los demás sin éxito y sin ocuparse de sí misma ni para recobrar el aliento. Este tipo de situaciones suelen acabar con todos los implicados peor de lo que empezaron. En este tipo de situaciones puede verse como se distribuyen en las familias los roles, esos papeles que se van adjudicando a los diferentes miembros de la familia y que algunos eligen pero otros son impuestos sin que el interesado casi ni se de cuenta. En toda familia hay una persona que lo lleva todo, que lo soluciona todo, que se ocupa y se preocupa, que no dice que no porque está siempre dispuesto y así es “aceptado y querido por todos los demás miembros de la familia”. Igualmente, en la mayoría de las familias existe el rol que desempeña la persona que podría ocuparse de sus problemas pero que prefiere que otro cargue con ellos. Esta persona no va a plantearse si el que carga con sus problemas ya tiene suficiente ni mucho menos si quiere hacerse cargo de lo que se le está imponiendo. Y si en un ataque de lucidez se lo plantea, concluirá que es lo normal, su obligación o que se lo debe por todo lo que hizo primero por ella. Es muy frecuente entre madres e hijos y sobre todo entre madre e hijas. Por una parte, tenemos una persona que quiere quejarse, dar pena, ser vista como víctima o incluso chantajear para librarse de solucionar sus problemas; por otra parte tenemos otra persona a la que le han impuesto el rol de salvador sin darse cuenta pero que de todos modos encuentra cierto disfrute en hacerse cargo de los problemas de los demás. Es un tándem perfectamente engranado pero muy peligroso sobre todo para el segundo elemento (que será reconocido como generoso, buena persona, buena hija...)

El truco reside en que no es la persona que delega la que tiene que plantearse si la otra persona está agotada o si puede o no echarle una mano; es la persona que siempre ayuda la que tiene que plantearse si puede y si quiere o debe. Al fin y al cabo es ella la que está agotada ¿no? Volvemos al inicio, nosotros tenemos que ocuparnos de nosotros mismos y de resolver nuestros problemas. Si la persona sobrepasada no piensa en cómo está y en liberarse de tanta carga ¿por qué va a hacerlo el otro? Al final tenemos dos personas iguales: una que no quiere resolver sus problemas y se lo pasa a otra, y la otra que está mal pero no quiere resolverlo y pretende que sea la primera la que se de cuenta y deje de pedirle cosas... como dos gotas de agua. ¿Quién debe cambiar? La que peor se siente claro está. Tú que estás leyendo esto.

Claro que podemos hacer un favor a un amigo, ayudar a un familiar con un problema o prestar nuestro oído y hombro a un conocido que pasa por una situación complicada; pero con tres condiciones: una, solo si nos lo pide; dos, solo si podemos y queremos; tres, un número limitado de veces que nosotros decidimos.

Una: es lo primero a tener en cuenta a la hora de ayudar a alguien. Existe la santa manía de dar consejo, opinión, ayuda a quien no lo pide. Bien porque somos de los que damos ayuda u opinión a todo el mundo sin criterio (somos muy buena gente), bien porque creemos que el otro necesita ayuda o consejo pero no lo va a pedir porque no quiere molestar o no se atreve (tal vez lo que pasa es que no quiere que seamos nosotros los que intervengamos). Y si realmente necesita nuestra ayuda y no se atreve a pedirnosla la mejor ayuda que le podemos ofrecer es no entrar en ese juego para que pueda darse cuenta de sus inseguridades y miedos, los resuelva y pueda exigir aquello que cree que merece. También puede suceder que ayudemos o aconsejemos porque creemos

que el tema en el que el otro tiene problemas es un tema del que sabemos mucho porque hemos estudiado sobre eso o peor, porque hemos vivido la misma situación como si por haber vivido la misma situación la experiencia fuera la misma. Pero esta última opción, la de que consideramos que sabemos más que el otro (por conocimientos o por edad) y por eso le damos consejo, va a ser la gran olvidada en nuestro análisis personal porque a nosotros no nos pasa, nosotros no lo hacemos. Debemos hacernos conscientes de que la mayoría de las veces lo que la gente necesita es sentirse escuchada, no aconsejada. Probemos a mirar a los ojos y escuchar en silencio y solo contestar cuando nos pregunten algo directamente...las relaciones cambian.

Dos: parece obvio que solo ayudemos a los demás si podemos pero sinceramente es algo que escasea. Lo sepamos o no que nos pidan ayuda sube el ego así que es muy goloso decir que sí sin tomarnos unos segundos en pensar si podemos. No me refiero a si está dentro de nuestras posibilidades ese favor, sino a que si por hacer ese favor algo nuestro y de importancia se verá resentido; por lo menos tengamos en cuenta la posibilidad de que tal vez hacer ese favor va un poco en nuestra contra; no se trata de hacer el favor o no hacerlo, se trata de añadir en esta ecuación el factor "me perjudica en algo hacer este favor"; tú te metes a ti mismo en la ecuación: la relación contigo mismo cambia. Más difícil resulta pararse a pensar si quiero hacer ese favor que me piden. ¿Se puede decir que no a una petición de ayuda? Por supuesto que sí. Nadie que yo conozca va diciendo que no a cada favor que se le pide así que cuando nuestro piloto se enciende alertándonos de que algo no nos cuadra y que ese favor que nos piden nos rechina, debemos parar y analizar la situación. Tenemos una intuición muy afinada fruto de miles de años de evolución natural donde ha sido crucial para la supervivencia de la especie; cuando casi no había ni lenguaje entre la raza humana los hombres primitivos debían en segundos saber si el que se encontraban enfrente era una amenaza o no; hemos desarrollado una intuición muy fiable pero que no ha sido tomada en serio y por lo tanto tenemos sin descubrir, pero de vez en cuando nos pega un grito avisándonos de que algo no va bien; otro tema es si la escuchamos o no.

Tres: todos tenemos cerca una persona que nos cuenta una y otra vez el mismo problema, o el mismo problema con personas diferentes, o diferentes problemas con la misma persona; es lógico escuchar y opinar las primeras veces y hacer el favor que nos pida las primeras veces, pero cuando nos demos cuenta de que esa persona no pone en práctica ni nuestros consejos ni los de nadie, que esa persona sabe perfectamente que no debería reunirse con quien le da problemas pero sigue yendo es el momento de concluir que cada uno está donde quiere haciendo lo que quiere y con quien quiere. Ahorremos nuestro tiempo y sobre todo nuestra energía con quien lo único que quiere es desahogarse y seguir con su vida como está.

Por todo lo expuesto hasta ahora cae de cajón que es beneficioso pensar en nosotros mismos y en nuestro bienestar, pero ahora es el momento de revisar la lista que hiciste al principio: ¿Qué está en primer lugar? ¿estás tú en el primer lugar? ¿estás tú en la lista si quiera? Si la respuesta es sí enhorabuena, prácticamente nadie se pone a sí mismo y mucho menos en el primer lugar. Sólo deberás plantearte si eres rígido en cuanto a que tus necesidades están por delante de todo y de todos y si eres rígido perder el miedo a hacer de vez en cuando algo por los demás que pueda incluso perjudicarte.

Si estás en la lista pero no en el primer lugar, enhorabuena igualmente pero analiza quién o qué está por encima de ti y por qué.

Lo esperable es que no estés en la lista. Aquí es donde debes parar. Has puesto cosas o situaciones que para ti son importantes y ¿no estás tú? ¿tú no eres importante para ti? Bueno, en realidad la pregunta no es si eres importante para ti. La pregunta es si sabes que existes, quién eres, cómo eres (virtudes y defectos), qué necesitas para estar bien, qué cosas o situaciones o personas te hacen estar mal, cómo hacer cada vez más cosas de las que te hacen estar bien y cómo alejarte de las que te hacen estar mal. 15 minutos diarios para tratar estas cuestiones con papel y lápiz cambiarán tu vida, cómo te sientes contigo a solas, cómo te sientes en el mundo, cómo te respetarás y tendrás en cuenta. Pero recuerda, la mente sabe cómo engañarte para que no hagas estas tareas y seguir como siempre, fuera de la lista.