

CAMBIAR PARA DISFRUTAR

Luis Crespo Martínez



UN APASIONANTE VIAJE
DE CRECIMIENTO PERSONAL

Título: Cambiar para disfrutar

© Del texto: Luis Crespo Martínez, 2018

© Fotografía cubierta : Gloria Martínez Capuz, 2018

© 2018 La Batidora Coop. V.

Tel. +34 686 179 057 · Valencia

www.batidoraediciones.es

info@batidoraediciones.es

1ª edición: abril, 2018

ISBN: 978-84-947113-4-3

Depósito legal: V-866-2018

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España. Printed in Spain.

Impresión: Blauverd Impressors S.L.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 917021970 / 932720445).

A Chus, mi maestra, mi amada, mi compañera de viaje en la vida. Sin ti, mi cambio no hubiera sido posible. Sin tu apoyo, este libro tampoco.

A nuestros estupendos hijos Uiso y Carmen, cuyo crecimiento ha iluminado y sigue iluminando nuestro camino.

A mis padres David y Carmen, gracias por darme la vida y mucho más.

Cambia tú y, mágicamente, el mundo entero
modificará su inmenso decorado ante tus ojos
atónitos. El milagro empieza en ti y ya no se
detendrá. Atrévete con tu cambio. Disfruta.

Índice

Dedicatoria	7
Nota al lector	13

PRIMERA PARTE

Pasos previos

Introducción	18
1 ¿Quién es la persona más importante en tu vida?	23
2 ¿Cómo te gustaría que transcurriese tu vida?	28
3 ¿En qué podría consistir el cambio?	31
4 ¿Es este el momento adecuado para iniciar mi cambio?	36
5 ¿Quién tiene la llave de mi cambio?	42

SEGUNDA PARTE

Los cuatro pilares fundamentales

Introducción	46
6 ¿Realmente me conozco?	48
7 ¿Para qué cambiar?	57
8 ¿Qué es la reeducación?	61
9 ¿Por qué es tan importante la relajación/meditación?	75

TERCERA PARTE

Herramientas adicionales

Introducción	84
10 ¿Puedo cambiar a los demás?	85
11 ¿Vivimos en el momento presente?	90
12 ¿Cómo puedo vivir en el presente?	95
13 ¿Cuál es el origen de mi estrés?	101

14 ¿Cómo puedo reducir mi nivel de estrés?.....	111
15 ¿Piensan los demás igual que yo?.....	114
16 ¿Existen las casualidades?.....	121
17 ¿Sufrir o disfrutar?	127
18 ¿Cómo te gustaría que transcurriese tu vida?.....	131

CUARTA PARTE

Historia de un cambio

19 Historia de un cambio.....	138
-------------------------------	-----

Epílogo	153
Agradecimientos finales	155
Bibliografía recomendada	157

Nota al lector

El libro que tienes entre las manos pretende brindarte una oportunidad para despertar al cambio. A través de una serie de preguntas básicas recorre algunos aspectos de nuestra vida cotidiana y, desde la humildad de no tener todas las respuestas, anhela perfilar una llave maestra para iniciar el viaje del cambio. Esa llave maestra entrará en casi todas las cerraduras, pero solo tú puedes girar la que abrirá esa mágica puerta que te permita iniciar la reducción de tu sufrimiento y el aumento de tu disfrute en la vida.

A este mundo venimos a ser felices y es en este propósito en el que hemos de embarcarnos.

Narrado en base a experiencias personales, cursos, libros, conferencias y procesos de coaching, es una guía de preguntas-respuestas para invitar a la reflexión y, si tú así lo decides, emprender un camino de crecimiento personal que puede parecer costoso al principio, aunque muy reconfortante cuando ya estás inmerso en él.

El cambio del que hablamos te permitirá disfrutar mucho más y no termina nunca, porque es tan apasionante que no querrás dejarlo y, por el contrario, estarás deseando ampliarlo y conocer más y más.

El desarrollo del libro no entra con mucha profundidad en cada paso o herramienta, ya que hay cursos y libros que son necesarios para llegar al conocimiento requerido para utilizar la técnica con cierta soltura. Intenta llamar tu atención sobre dichas técnicas, y decide después en cuáles te embarcas.

Hay tantas formas de llegar a la senda del cambio como personas en el mundo. Cada persona tiene además su momento. Os voy a relatar el mío:

Mi principal valor es la familia y es ahí donde he cimentado mi proceso de cambio. Ha surgido después de muchos años de practicar una actitud controladora de la que no era consciente porque estaba arraigada en mí, a raíz de la cual creía que mi criterio era el adecuado en cada situación; ahora, desde la reflexión profunda, admito que estaba equivocado. El cambio apareció en mi vida cuando fui consciente de que las alas de mi mujer y de mis hijos estaban atadas a la espalda y les impedían volar libres y de que yo era parte de esa atadura. Hubo un momento especial en el que mi mente y mi corazón dijeron: «¡Basta!»; sucedió cuando mi hijo no superó una prueba académica de acceso que suponía que no se iban a cumplir mis expectativas, ni el guion que yo había trazado para él. Sufrí un secuestro emocional que me llevó al fondo del pozo oscuro, donde muere cualquier atisbo de creatividad y te centras en el problema dándole vueltas y más vueltas, rebozado en la negatividad. No conseguía salir de ahí y hubo momentos en los que dejaba caer mi cabeza hacia atrás, con el cuerpo tumbado, y la depresión me arrastraba con su engañosa dulzura. Me instalé en esa oscuridad unos días que coincidieron con unas vacaciones familiares que, además yo, sumido en ese estado, me encargaba de arruinar.

El momento mágico que nunca olvidaré ocurrió entre la magnífica belleza de un parque natural en el que mi mujer y mis hijos, empatizando conmigo y viendo que necesitaba reflexionar, se alejaron para permitirme escuchar mi silencio y mis reflexiones. Me senté junto a un río cuya agua bajaba limpia y cristalina de las montañas, invitando a limpiar los pensamientos, y después de unos minutos de paz y quietud pude entender que mi familia merecía una mejor versión de mí mismo y

que el sufrimiento que les contagiaba no era un buen regalo. Asomé la cabeza buscando la luz, me puse en pie mirando al cielo azul, cerré el puño con energía y me grité interiormente: «¡Voy a cambiar, voy a mejorar! ¡Lo haré por ellos, lo haré por mí!». Fue un momento clave en mi vida y todavía en mis relaciones sigo viajando a aquel paraje natural que me vio nacer de nuevo.

Visto con la perspectiva del tiempo pasado, sigo luchando para mejorar. El camino sigue lleno de obstáculos y sigo tropezando, cayendo, y sigo levantándome, y en cada caída adivino una lección y una oportunidad de mejora. Han pasado más de tres años desde aquel resultado de la prueba de mi hijo, quien ahora desborda entusiasmo y energía por la nueva trayectoria de su vida después de aquel cruce de caminos que entonces tanto me abatió. Le recuerdo con una sonrisa que:

Estás persiguiendo tu sueño, y lo que es más importante, has dejado de perseguir el mío.

Mi humilde pretensión es que al finalizar el libro hayamos plantado juntos una semilla en tu corazón, una semilla que, si la riegas con ilusión cada día, se convertirá en un árbol fuerte que te brindará los dulces frutos del cambio. Si decides no regarla por ahora, no te preocupes, porque esta semilla no se seca, ni se muere, permanecerá alojada en tu corazón esperando a que llegue su día, su momento, tu momento de cambio.

Ten por seguro que este libro no ha llegado a tus manos por casualidad. Ha llegado en el momento adecuado, en tu momento justo. De ti depende ahora cómo afrontas los próximos

pasos en el camino que es la vida, tu vida. Decídete y pasa a la acción.

Hazte un gran favor: deja de sufrir tanto.
Empieza a disfrutar mucho.

Primera parte



Pasos previos

Introducción

¿Cómo he llegado hasta aquí?

Un resplandor anaranjado sobre las palmeras anuncia un nuevo día y, con él, se despiertan mis ganas de escribir, de comunicarme, de expresar todo el amor que llevo dentro. Es una sensación difícil de explicar, brota de lo más profundo de mi ser, dejando en su salida un dulce reguero de serenidad y armonía, de felicidad y de gozo. Giro la cabeza y miro hacia atrás solo un momento para ser consciente del camino recorrido, cubierto por una sucesión de penas y recompensas, de decisiones, de sollozos y de sonrisas. Vuelvo la vista hacia el trayecto que se dibuja frente a mí, lleno de brillo y color, y retomo este andar sosegado, decidido y lleno de energía. El día avanza y mi alegría también, por la certeza de saber que cada segundo que transcurre recibo mi premio.

Me levanto por la mañana, abandonando la suavidad y el calor de la cama. A mi edad, las molestias y los pequeños dolores están ahí y los días pueden parecer rutinarios; creo complicado iniciar otro día igual que el anterior, pero lo hago. Me planto frente al espejo con cara de sueño, todavía no puedo casi ni abrir los ojos y, de repente, se obra el milagro: en mi reflejo en el espejo se dibuja una sonrisa, enderezo la espalda y cierro el puño concentrando energía, y me grito mentalmente: «¡Sí! ¡Otro día para disfrutar!». Después doy las gracias e inicio la

marcha, como si fuese el primer día de mi vida —con ilusión, como si fuese el último día de mi vida—, con ganas.

Llega un momento en la vida, diferente para cada uno, en el que al iniciar el día decides cómo va a ser. Estás en un punto muerto sostenido: situación laboral, situación familiar, situación afectiva, situación económica... Todas estas situaciones pueden ser estupendas o no, pero siempre parece que te falta algo, o que te sobra todo. Empieza a faltarle sentido a tu vida, todos los días son iguales y te repites continuamente: «¡Qué ganas tengo de que sea viernes y llegue el fin de semana!». Cuando llega el ansiado descanso, te repites y dices a los demás: «¡Qué pronto se pasa el fin de semana!». Al encarar el odiado y temido lunes, le dices a alguien: «¡Cómo se pasan las semanas!», y te contestan: «¡Y los meses, y los años!». Me considero afortunado, porque cuando llego al trabajo me preguntan con asombro: «¿Cómo puedes estar tan contento un lunes?». No tiene secretos: el lunes es un día de 24 horas y he decidido aprovecharlas y disfrutarlas todas. Una de las frases que repito es:

Recuerda que HOY es el mejor día de la semana.

Hay gente que me dice que esa frase solo sirve los viernes. Con una sonrisa que pretende ser tierna, les digo que HOY sirve para los siete días de la semana. Espero que esta frase vaya tomando sentido en ti con la lectura de estas páginas.

Hay personas que llegan a un proceso de cambio después de sufrir mucho y de caer en un pozo muy, muy profundo, de un quiebre traumático físico o emocional, de un dolor insostenible. Creo que no es mi caso, y mi cambio ha sido más lento y menos doloroso, pero no por ello menos efectivo. Pero esta es

mi historia y me siento afortunado con ella. Sea cual sea tu situación actual, puedes hacer mucho para mejorarla.

Llegar hasta aquí no ha sido fácil, pero me considero una persona con suerte. Mi vida era muy común: trabajo, familia y obligaciones. Intentas sacarle partido al tiempo libre, pero siempre te quejas de su ausencia; no puedes hacer todo lo que deseas porque no tienes tiempo, no tienes dinero, no te deja tu pareja, tus hijos te agobian, este año no, el que viene ya veremos, ahora no es el momento... ¿os suena? Vivimos anclados en la excusa, un sitio cómodo que no nos permite avanzar con nuestros sueños y le echa siempre la culpa... ¿a quién?, a los demás, claro. Realmente, la culpa era mía. El ego no nos deja verlo.

Esa situación te convierte en reactivo, irritable, irascible, en un pequeño monstruo que habita en tu casa, que se alimenta de un estrés que achaca a los demás, pero que se lo fabrica él mismo. Gritas a los demás porque las cosas no son como tú esperas, fruto de tu propia frustración, de unas metas que nunca tienes claras, de tu ego. Tu familia no tiene la culpa, pero paga las consecuencias y les transmites tu estrés, algo que pasa a ser normal porque se convierte en habitual. Esto tiene, en mi opinión, dos consecuencias directas:

- La primera es que dejas de dar y de recibir amor. Este es un gran error y se convierte en una carencia fundamental.
- La segunda es que educas a tus hijos en el estrés y posiblemente lo perpetúas.

Tengo que agradecer a mi estupenda familia mi recorrido de continuo crecimiento hasta aquí, sin tener que renunciar a cosas que hoy podamos echar de menos. Lo inmensamente gratificante es que ellos agradezcan mi cambio, de una manera sincera. Hemos cambiado el ambiente de enfado, de frustración, de nervios, de insatisfacción, por otro ambiente de amor,

de comunicación, de frases de ánimo, de sonrisas. No ha sido fácil, ni tampoco complicado, pero os aseguro que ha valido la pena. Decidí cambiar yo y se obró el milagro del cambio en los demás. Funciona.

Nada ha cambiado. Yo he cambiado. Todo ha cambiado.

Mi segundo agradecimiento es para una figura que apareció en mi vida en el momento adecuado, cuando lo necesitaba y sobre todo cuando estaba dispuesto para que iluminase mi camino. Le llamo maestro. Al principio hablábamos de otras cosas, pero cuando la bruma se fue despejando, conectamos y me inició en un viaje sin retorno hacia la ilusión por aprender, el conocimiento de las personas y las ganas de ayudar a los demás, de acompañarlos en el proceso del cambio. Articuló el despegue definitivo de mi crecimiento personal para moverme hacia el cambio y me ayudó a salvar las pequeñas dificultades que surgían con la excusa y la comodidad como origen. Es una persona incansable, paciente, discreta, fuente de sabiduría e inspiración y tantas otras cualidades que hacen de él un maestro perfecto.

«El maestro aparece cuando el
discípulo está preparado.»

Proverbio Zen

Repito que creo ser una persona con suerte, pero tú también tienes un maestro esperándote ahí fuera. Simplemente decide si es tu momento de cambio, si lo necesitas, abre tu corazón y tu maestro o maestra aparecerá. Seguro.

La vida no es fácil, ni quiero insinuar que la mía lo sea. Tengo momentos duros, tengo bajones, pero tengo muchas ganas de seguir creciendo y de cada una de esas amargas experiencias me empeño en sacar una lección positiva que me hace crecer un poco más. Ese aprendizaje positivo existe, aunque a veces nos cueste verlo, oírlo, sentirlo. Siempre salgo reforzado. Ese crecimiento no tiene límite y es fantástico.

Estoy convencido de que no hay enseñanza más directa que la personal relatada desde dentro. Te permite una comunicación más fluida y predicar con el ejemplo, un mensaje que siempre llega. Aunque tu situación y la mía sean diferentes, espero que esta lectura te permita establecer puntos comunes de unión para el crecimiento.

Gracias. Muchas gracias por tu ilusión y por confiar en ti.

¿Quién es la persona más importante en tu vida?

1

Voy caminando por un angosto sendero, tortuoso y difícil. Está oscuro, realmente es tétrico. El camino se estrecha y, de repente, aparece una bifurcación con dos posibilidades, a cuál menos atrayente. Me detengo, un mar de dudas asalta mi mente. Estoy paralizado pensando, analizando, y todo da vueltas en círculos, con la sensación de un viaje pesado sin moverme del sitio. Pienso en los demás, en lo importantes que son, en cuánto me necesitan, en cuánto los necesito yo, en cómo salir de aquí. Un pensamiento queda anclado sobre todos los demás de manera recurrente en un ambiente exterior que se muestra en contra mía: quiero ayudar a la gente que me espera, que me necesita, pero mis pies y, sobre todo, mi cabeza han empezado a echar raíces en este terreno yermo del que da la sensación que no podré salir.

Esta es la primera pregunta que planteo a una persona o un grupo de personas cuando empezamos a hablar del cambio. Es una buena reflexión y es, por ello, la reflexión inicial.

Haz una respiración profunda, concéntrate y tómate 30 segundos para responder a esa importante pregunta, pero recuerda que solo puedes elegir a una persona: ¿quién es la persona más importante en tu vida?



Parece una pregunta sencilla y debería tener una respuesta sencilla. Cada uno se planteará diferentes soluciones:

- Mi pareja
- Mi madre
- Mi padre
- Mis hijos (¡Atención! Solo puede ser una persona)
- ...

Si lo leen mil personas, podría haber mil respuestas diferentes.

Este tipo de respuestas son las habituales, y surgen las dudas: «¡solo puede ser una persona! ¡No sé por quién decidirme!».

La respuesta que me gustaría escuchar en privado de cada uno de vosotros es:

«Yo soy la persona más importante en mi vida.»

Hay gente que cree que es una respuesta egoísta; de hecho, algunos la habrán tenido en cuenta y luego desechado durante ese corto tiempo de reflexión. La educación recibida por parte de nuestros padres, profesores, religiosos, entrenadores, polí-

ticos... y, por lo tanto, de nuestras creencias, nos lleva a pensar que es una respuesta egoísta y que en ningún caso puedo estar por delante de los demás, y menos expresarlo a otra persona. Me haría sentir culpable, egocéntrico, sentirme mal.

Voy a intentar explicar el razonamiento para llegar a esta conclusión. No obstante, y como os diré más veces a lo largo de este libro, no os creáis nada de lo que os cuente: ponédlo en duda, cuestionadlo, si después creéis que vale la pena adoptarlo, entonces adelante.

Vivimos para los demás. Somos animales sociales. Todo por el bien de la manada. Tenemos muy claro que los demás nos importan mucho, sobre todo los que están cerca, tanto físicamente como emocionalmente. Nuestros progenitores, nuestra pareja... pero sobre todo sentimos que lo daríamos todo por nuestros hijos, incluso la vida. Para entregárselo todo y que les aproveche lo máximo posible; para que se beneficien de nuestra atención, de nuestros cuidados; para enseñarles de la mejor manera posible; para realizar ese viaje de la vida juntos; para darles soporte, cariño, cuidados, mimos; en suma, vaciarnos en ellos. Pero, si estamos vacíos, ¿qué les vamos a entregar?

¿Por qué soy yo la persona más importante en mi vida?

Para poder entregarte a fondo a los demás, hay una tarea previa de suma importancia:

Conseguir ser la mejor versión de ti mismo.

Para darlo todo, tienes que estar bien, tienes que sentirte bien. En términos de calidad humana, tienes que convertirte en tu mejor yo.

¿Qué ocurre en algunos casos con tu yo habitual? Siente estrés, está enfadado, frustrado, irritable, irascible... Es reactivo ante situaciones normales y transmite energía negativa y enfado que puede contagiar a los demás. Sí, también a sus seres queridos.

Con esa perspectiva y estado de ánimo, entre malo y pésimo, cuando nuestros seres queridos están a nuestro alrededor no reciben la mejor educación, el ánimo adecuado, los mensajes de aliento que necesitan; aunque tu amor por ellos sea increíblemente grande, no les transmitirás lo mejor de ti, la comunicación será peor, el lenguaje no verbal te delatará aunque hagas un esfuerzo por utilizar la frase adecuada. Tu creatividad queda atenazada, mientras el estrés estrangula la única vía que tiene de salida.

En tu afán por ayudar a tus seres queridos y a los demás en general, por hacer que se sientan bien, plenos, alegres, exuberantes, llenos de energía, realizados en sus quehaceres diarios, en esa tarea tan importante, tan gratificante, solo cabe adoptar un papel de liderazgo.

Vuelvo a recordaros esta importante frase.

Nada ha cambiado. Yo he cambiado. Todo ha cambiado.

Adquiriendo ese rol de líder, arrastraréis emocionalmente a las personas a vuestro alrededor. Si vuestras emociones son positivas, las llevaréis a un universo de emociones positivas.

Predicad con el ejemplo: funciona. Es mi experiencia y la de mucha gente.

Es cierto que alguien de vuestro entorno puede decidir que no quiere cambiar. Quizá no es todavía su momento de cambio. Llegará, si así lo desea. El ejemplo es el mejor espejo donde nuestros seres queridos se pueden mirar: si les gusta lo que ven, es muy posible que crean en la magia e intenten penetrar en ese espejo para fundir su imagen y sus emociones con las tuyas.

«Muévete y el camino aparecerá.»

Proverbio Zen