

PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN

# Para conocerse mejor

Delia Steinberg Guzmán

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

*No somos perfectos,  
pero somos capaces de concebir lo que es la perfección.  
La acción es preferible a la inacción y el compromiso  
con la vida es preferible a la indiferencia apática.*

**Delia Steinberg Guzmán**



Si necesitábamos alguna prueba de que la Filosofía nos ofrece las armas que precisamos en nuestra lucha por la vida, Delia Steinberg Guzmán nos la presenta en esta obra, que expresa un deseo, una motivación o, más bien, el propósito de colaborar para que nos conozcamos mejor a nosotros mismos, paso previo y necesario para seguir adelante en todas nuestras búsquedas con algunas posibilidades de éxito. La antigua invitación que presidió durante siglos el santuario de Apolo en Delfos –conócete a ti mismo– sigue siendo válida hoy en día como la base de sustentación de todas las demás propuestas que pueden seguir, encaminadas a desvelarnos el sentido de la vida y cómo lograr la felicidad que –como decían los clásicos– es la máxima aspiración humana, que sintetiza todas las demás.

En la extensa gama de propuestas editoriales no es fácil encontrar un método fiable que ofrezca de manera tan sencilla y luminosa tantas claves que nos permiten interpretar las situaciones que atravesamos y desafían tan a menudo nuestros recursos para comprender, no solo lo que sucede a nuestro alrededor, sino lo que nos afecta en lo más íntimo. Esta obra singular brillará desde las estanterías, como una guía para transitar por el laberinto de la vida y lograr llegar hasta el centro de nosotros mismos que, al parecer, es el destino de nuestro viaje, como un hilo de Ariadna que nos señale el recorrido a seguir.

La Filosofía a la manera clásica tiene como finalidad implicarnos en la búsqueda de respuestas a las preguntas que todo ser humano se hace sobre si es posible vencer los obstáculos que impiden la realización de nuestras aspiraciones de plenitud. Delia Steinberg Guzmán destila la rica herencia de los pensadores y sus aportaciones en reflexiones, expresadas en ocasiones en forma de diálogo, a través del cual nos invita a ir más allá de las apariencias, a profundizar, a no dejarnos engañar por los artificios de una actividad superficial de la mente y, en definitiva, a aventurarnos a cruzar el puente hacia las ideas luminosas que orientarán nuestras búsquedas.

Para ello, la autora se sitúa a nuestro lado, va descubriendo nuestras perplejidades y, con suavidad, nos va conduciendo hacia las posibilidades de triunfar que cada uno de nosotros, único e irrepetible, somos capaces de cosechar. No en vano, y a modo de corolario, el final de su recorrido por las vivencias es la victoria, encarnada en esos pequeños triunfos cotidianos que nos hacen avanzar y sentir la plenitud de una misteriosa manera, en medio de nuestros quehaceres.

En el fondo de sus propuestas late toda una vida dedicada al Arte y a la Filosofía, dos ocupaciones que centran la actividad de nuestra autora, quizá las más sublimes que un ser humano puede abordar y que ella conjuga y combina de forma enteramente original. La artista –música y pianista– nos proporciona los secretos de la armonía trasladados a la vida, nos ayuda a descubrir a cada cual la manera de acompañar el ritmo de las experiencias a la gran partitura de un universo pautado; y la filósofa nos descubre las claves que rigen los fenómenos que tanto nos han desconcertado y

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

paralizado, hasta que nos decidimos a comenzar a transitar por el sendero del amor a la sabiduría. Ella sabe que –como sucede con todo aprendizaje– los primeros pasos son siempre inseguros y vacilantes; de ahí que su principal esfuerzo se oriente a hacernos apreciar valores como la constancia y la perseverancia y a tener en cuenta los progresos paulatinos que produce la práctica diaria y repetida, pues la artista intérprete musical sabe que tal disciplina es indispensable y la filósofa ha logrado comprender que «la Filosofía es una música que se hace con el alma», como decía el profesor Livraga Rizzi, que fue precisamente quien inició a Delia Steinberg Guzmán por los caminos del amor a la sabiduría.

La Filosofía, ese noble quehacer humano, adquiere así un nuevo estilo, demostrando su vigencia plena en el mundo actual, como el método más fiable que tenemos a nuestro alcance para desarrollar nuestras potencialidades latentes y conocer el mundo, tal como quería Apolo délfico.

**M.<sup>a</sup> Dolores Fernández-Fígares**

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**PRIMERA PARTE**

---

---

### **APRENDIZAJE Y SEGURIDAD**

Cuanto más sabemos menos miedo e inseguridad tenemos.

Saber algo es tomar conciencia de todo lo que nos falta por saber; pero eso no justifica tener miedo de aquello que todavía no conocemos.

\*\*\*

### **LO QUE APRENDO Y LO QUE SÉ**

Aprender de verdad es dar cabida en la mente y un lugar en la conciencia a aquellos conocimientos que no tenemos –o que es preciso volver a recobrar–, no mecánicamente sino con la voluntad bien despierta.

Es fácil aprender, dentro de lo que cabe, aquello que se comprende, y es fácil comprender cuando la mente se concentra en los nuevos conocimientos con todo su potencial. La repetición, el análisis frecuente, las preguntas y respuestas que se suscitan en torno a lo que vamos aprendiendo hacen que ello se fije en la conciencia y que, poco a poco, aumente nuestro nivel de comprensión. Pero ¿basta con llegar hasta aquí? Evidentemente, no...

Una cosa es lo que aprendo y otra es lo que sé... Tenemos la certeza de que el conocimiento ha seguido por las vías adecuadas cuando podemos cambiar, transmutarnos, elevar siquiera unos milímetros nuestro nivel interior, actuar de manera consecuente con las ideas que vamos adquiriendo.

Podemos dominar un conocimiento a nivel mental, pero eso no significa que tengamos la posibilidad de llevarlo a la práctica. De modo que la voluntad no ha de servir tan solo para avivar nuestra atención, sino también –y principalmente– para mover nuestras acciones.

Lo que sé es lo que puedo hacer, y hasta tanto no pueda hacerlo –aunque sea con dificultades y errores subsanables–, no se debe hablar de un verdadero aprendizaje ni de un verdadero conocimiento.

\*\*\*

### **APRENDER ACTIVAMENTE**

Lo que se aprende de manera pasiva se olvida en muy poco tiempo y no constituye un verdadero conocimiento. Lo que se aprende con sana reflexión queda fijado en la conciencia y permite construir un edificio de conocimientos bien cimentados.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

\*\*\*

**ORGANIZAR NUESTRAS IDEAS**

Necesitamos organizar nuestras ideas, es decir, destilar la esencia de lo que vamos aprendiendo y asimilando. Las enseñanzas se decantan en la mente, a través de los sentimientos y, fundamentalmente, en el ejercicio.

De la decantación viene la experiencia; de la experiencia quedan unas ideas simples y básicas que nos acercan a la Filosofía más que mil definiciones. El orden de las ideas es importante, sí, pero las ideas organizadas –es decir, vivenciadas, comprobadas– nos llevan a su corazón...

\*\*\*

**LA INVESTIGACIÓN VA MÁS ALLÁ DE LO INTELECTUAL**

La investigación, el verdadero estudio, la interiorización de todo lo válido que aprendemos, es lo que nos permite llegar a la sabiduría. Y si no alcanzamos la plena sabiduría, al menos logramos una mente ágil y capaz de discernir, una gran lucidez y unos conocimientos sólidamente afirmados.

No es una actitud de curiosidad intelectual ni una acumulación de conocimientos que no llegan a aplicarse jamás en la vida. La investigación es una penetración profunda de nuestras facultades mentales e intuitivas, en una doble vertiente: hacia el interior del hombre (para conocer sus potencialidades latentes) y hacia nuestro mundo (para conocer sus leyes aún inexploradas).

\*\*\*

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

El camino del verdadero conocimiento no se edifica sobre idas y venidas pseudorracionales, sobre preguntas y respuestas que se alternan en un juego dialéctico sin contenido y sin resultados. El conocimiento es tranquilo, pausado, para dar lugar a la reflexión y a la asimilación interior: una pregunta es una puerta abierta, y una respuesta es un nuevo personaje que entra a formar parte de nuestra vida. Hay que dar lugar a la respuesta, al personaje que nos trae un aporte digno de tomarse en cuenta.

¿Puedes reconocerte en tu forma de preguntar y recibir respuestas?

\*\*\*

**ESTUDIAR COMPARANDO**

Todo el conjunto de los conocimientos humanos merece ser estudiado por igual, con el mismo respeto y dedicación. Es cierto que cada cual tendrá una particular disposición para una u otra rama del saber, pero ello no implica –como ahora parece hacerse– el desprecio por las otras. Queremos evitar castas y parcelas cerradas en el

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

mundo del conocimiento y favorecer la misma fraternidad que buscamos entre los hombres. Después de todo, los conocimientos y su expresión son la obra y el legado de los hombres, de todos los hombres.

El estudio comparativo nos llevará paulatinamente a poder descifrar los tesoros que encierra nuestro mundo circundante.

\*\*\*

La invitación al estudio comparativo de todas las ramas del saber es una afirmación de la necesidad de investigar nuestro mundo, de penetrar en las ciencias, las artes, las filosofías, religiones y formas políticas, sin enfrentamientos. Hace falta un vínculo de unión que demuestre las raíces comunes que acercan la búsqueda del conocimiento desde cualquiera de sus ángulos.

\*\*\*

**LA LECTURA, UNA NECESIDAD PARA EL ALMA**

No sé cómo guardas tus libros, tus notas y apuntes, ni cuántos tienes. Pero si no los mantienes con orden y cariño, es que todavía no has descubierto una de las riquezas más grandes que te pertenecen. Empieza a mirarlos como joyas y hazles un sitio importante en tu entorno. No los maltrates, no los rompas ni tampoco los dejes tan nuevos que añoren el roce de tus manos, el paso de tu lápiz o la caricia de tus ojos calando en profundidad.

Esfuézate por ver en ellos a seres vivos, porque las palabras allí escritas no son solo signos sin significado. Son voces vivientes que recuperan su energía en la medida en que tú pones el alma en la lectura. Si lees con los ojos del corazón, las verdades estáticas de las líneas y las páginas se volverán seres inteligentes que acudirán a tu lado para ayudarte cada vez que lo necesites. Te recordarán lo que te viene bien cuando sufres o cuando ríes, cuando dudas o cuando descubres una verdad hasta el momento velada. Te aconsejarán en la duda y en el desconcierto; te ratificarán tus buenas decisiones. Te ampliarán la visión del mundo. Te acercarán a otros seres humanos. Te infundirán respeto por los sabios, y amor por los que saben menos...

La lectura te permite estar a solas mientras compartes tu ser con todo el universo. Te enseña a concentrarte sin esfuerzo, con la naturalidad del que habla con un viejo amigo. Reafirma la memoria y restablece el recuerdo. Ajusta la disciplina y desarrolla el arte. Te da el sentido del orden y el vuelo de la poesía. Hace de los símbolos gráficos un mundo de pequeñas criaturas que conviven dentro de ti y salen fuera de ti como voces sonoras, como pequeña sabiduría tuya y de todos.



### LO FÁCIL Y LO DIFÍCIL

Hablamos de trabajos difíciles, de materias difíciles, de situaciones psicológicas difíciles, de actuaciones o circunstancias difíciles, de personas difíciles, de épocas difíciles... La lista sería inacabable y no pretendemos completarla ni dar una solución para cada uno de los casos en tan pocas líneas.

Queremos, en cambio, llamar la atención sobre la posición interior de quien debe enfrentarse con lo difícil.

Casi todos reconocen que hay cosas fáciles: generalmente, son las que hacen los demás y unas pocas que cumplen satisfactoriamente cada uno de los afectados. No sé por qué la mayoría de la gente piensa que «los demás» –las «no grullas» del mito platónico– tienen cosas fáciles que hacer, y que la vida acumula las dificultades sobre uno y no sobre ellos. Será, tal vez, porque la mayoría de la gente no sabe ponerse de verdad en el lugar de los demás.

Por otra parte, cada cual sabe que, ante ciertas situaciones, puede salir airoosamente del paso; cada cual sabe que tiene capacidad para hacer bien o muy bien algunas tareas. Junto a estas, se juntan otras muchísimas que se ven como irresolubles, como metas inalcanzables.

Pensemos un poco. Lo fácil en sí no existe. Si preguntáramos, uno por uno, qué es lo que considera fácil, todos responderían de manera diferente.

Existe lo que sabemos y podemos hacer y lo que ni sabemos ni podemos hacer. Lo fácil es lo ya aprendido, lo que ya se ha dominado y se realiza con soltura. ¿Cuándo, dónde y cómo lo hemos aprendido...? Lo cierto es que lo aprendido y lo asimilado se refleja como una cierta facilidad para actuar en la vida.

Del mismo modo, lo difícil en sí no existe. Depende de la persona y de su saber acumulado. Lo que no se conoce, lo que se presenta como algo nuevo, tiene la máscara de lo difícil. Es probable que, por no saber resolver la situación, se siga llamando «difícil» durante muchos años a una misma cosa, que ya no es tan desconocida ni nueva, sino repetitiva y temida... La experiencia del miedo y del temor a lo nuevo no es la que nos lleva a superar lo difícil. Precisamente, para evitar las dificultades, hay que evitar todo atisbo de temor.

Es natural que la vida esté repleta de cosas difíciles. Todos hemos venido al mundo para aprender, para sumar nuevos conocimientos... Si todo fuera siempre fácil sería un toque de atención: o nos hemos estancado en lo que ya sabíamos, o nos hemos vuelto inconscientes como para no reconocer los nuevos escalones...

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Lo difícil es lo que nos pone frente a lo que nos corresponde adquirir en este momento, a lo que –pareciendo una dura prueba– es, sin embargo, el ejercicio indispensable para que las experiencias se abran paso en la conciencia...

\*\*\*

**LOS PROBLEMAS PERSONALES**

¿Cuáles son los problemas personales?

Evidentemente, los que afligen a la personalidad, entendiendo por ello el conjunto de expresiones físicas y vitales, emocionales y mentales.

Sin menospreciar el dolor de una enfermedad o de un desarreglo físico más o menos permanente, las circunstancias emocionales son las más decisivas, al punto que son ellas las que colorean los pensamientos y aun la disposición física. Es sabido que en más de una ocasión, un gran disgusto se refleja de inmediato en el cuerpo de una forma u otra, al tiempo que bloquea la mente para todo razonamiento lógico y sensato.

¿Por qué tenemos estos problemas personales, básicamente emocionales? Por falta de conocimiento de los propios resortes emotivos y, por consiguiente, por imposibilidad de resolver las situaciones conflictivas que se presentan.

A todos los humanos que vivimos en este mundo, por una u otra cuestión, se nos presentan dificultades. Es algo lógico si coincidimos con los filósofos clásicos en que la vida se encarga de enseñarnos a vivir. Y no es un juego de palabras. Podemos aprender de las experiencias y consejos de otros, podemos estar prevenidos ante las coyunturas de la existencia, pero nada es equiparable a la práctica vital de cuanto hemos aprendido. La vida nos enseña día a día, y es bueno reconocerla como maestra más que como enemiga. Como maestra, nos ayuda a poner en juego nuestras mejores potencialidades; si la vemos como enemiga, solo será un largo camino de problemas, sobre todo, de problemas personales.

¿Cómo enseña la vida? De un modo diferente a los otros tipos de sistemas. Enseña de manera directa, atacando en aquello que más duele para obligar a una necesaria reflexión. Todo lo emocional, duele. Aunque en algunos momentos las emociones pueden convertirse en motivo de alegría y felicidad, son mucho más numerosos y contundentes los momentos de disgusto, miedo, desesperación, indecisión, impotencia...

Podríamos hacer una lista inagotable de problemas, pero baste con algunos que casi todos conocemos. Están los problemas naturales de supervivencia, la lucha por ganarse la vida de una forma más o menos digna, y más o menos de acuerdo con nuestras vocaciones y disposiciones, con nuestros estudios o preparación. Están los problemas de estudio y formación, ya que no siempre se dan las posibilidades para acceder a ellos; o se sueña con estudiar para abrirse camino en lo económico para descubrir, años después, que no era tan fácil como parecía al principio. Están los problemas familiares, ya que no siempre hay un claro entendimiento entre los que

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

componen este núcleo. Están los problemas existenciales, toda vez que algunas personas se preocupan por el destino, por el ser interior, por el universo en que nos hallamos y por miles de porqués acerca de nuestra posición individual y colectiva en el mundo. Y, sobre todo, están los problemas sentimentales cuando no hay una buena relación con otras personas y cuando no se perfilan amores y amistades satisfactorios.

Sé que podríamos extender los ejemplos, pero a partir de cualquiera de ellos es factible llegar a un estado paralizante una vez que aparecen los problemas.

Por lo general, la actitud ante el problema es buscar soluciones fáciles y rápidas que no impliquen la propia voluntad. Se recurre a gente conocida, se pide ayuda a unos y a otros... El problema ha bloqueado a quien busca la solución fuera de sí y, sobre todo, al que parte del principio de la injusticia de la vida que le somete a tales infortunios. La emoción negativa gana terreno, las ideas se vuelven cada vez más confusas, el organismo empieza a reflejar la angustia y el problema asume entonces la dimensión de una montaña infranqueable. Solo queda el dolor, la desesperación, la irritabilidad, la agresión contra los demás por la parte de culpa que pudieran tener... En fin, un pozo inmenso que se vuelve más y más profundo y del que es cada vez más difícil salir.

Desde abajo, desde el hundimiento psicológico, no se puede ver la luz. El dolor se va rumiando minuto a minuto y no cabe más que esa pasión obsesiva.

Las soluciones deben venir entonces, y por lógica, desde arriba. Es necesario elevarse por encima del problema y de la pena para encontrar una respuesta.

Si sabemos que la raíz de la dificultad está en el plano afectivo, hay que trabajar con la energía mental para superar la atmósfera emocional negativa. Puede parecer difícil en principio, pero todo es difícil hasta que no se prueba por primera vez. Hay que hacer el esfuerzo de subir un escalón, de pasar por encima de las nubes y llegar a la claridad del propio entendimiento. No todos somos sabios, es verdad, pero todos tenemos un cúmulo de experiencias más o menos importantes como para buscar respuestas factibles al mal que nos aqueja. Hay que poder llegar hasta nuestro rincón de soluciones. Algunas resultarán inservibles, otras discretamente válidas, y no faltarán las francamente buenas. Probando y probando, con buena voluntad y sin la ansiedad de la emotividad distorsionante, se adquieren nuevas experiencias que serán útiles para siguientes ocasiones.

Tú no eres solamente un manojo de emociones o pasiones; también tienes inteligencia para observarte a ti mismo «desde afuera» y trazar tu propio camino.

\*\*\*

#### **DIFICULTADES Y VOLUNTAD**

¿Cuáles son las características que distinguen la vida humana en su devenir?  
Dificultades y voluntad.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Dificultades como pruebas en el camino, como pasos nuevos a dar cada vez que tropezamos con una nueva enseñanza de la vida. Sin dificultades, nos quedaríamos estáticos en el mismo lugar, sin evolucionar...

Voluntad como despertar de la conciencia, que nos lleva a realizar cuanto nos proponemos si tenemos las ideas claras, si las finalidades son nobles, si sabemos mantener la continuidad en nuestras acciones...

La voluntad es la meta que se conquista cuando se superan las dificultades con valor e inteligencia.

\*\*\*

**ENCONTRAR EL PROPIO MODELO DE DESARROLLO**

Los seres vivos siguen una ley natural de desarrollo, que se manifiesta como crecimiento, expansión, apertura, elevación y otras varias características según los casos. Los humanos no estamos fuera de esa ley. Al contrario, tenemos la capacidad de percibirla, y cuando no la percibimos claramente, actuamos por impulso, intentando desarrollarnos allí donde se encuentra nuestro ámbito habitual de acción.

Si pudiéramos retomar nuestra verdadera velocidad, nuestro ritmo, encontraríamos nuestro modelo de desarrollo. Querríamos más, pero de aquello que nos hace más grandes y mejores. Nuestros esfuerzos se dirigirían a potenciar lo que determina nuestra condición humana.

Se trata de encontrar la medida de lo que nos corresponde y nos dignifica. Se trata de ser más, antes de querer tener más.

\*\*\*

**SABER QUIÉNES SOMOS**

La evolución pasa por el indispensable reconocimiento de sí mismo... Conocerse es saber de verdad quiénes somos y con qué elementos contamos para emprender nuestra propia conquista. ¿Cuáles son nuestras virtudes? ¿Cuáles son nuestros defectos? ¿Cómo compensar nuestros defectos con nuestras virtudes? ¿Cómo erradicar la monotonía del ejercicio repetitivo? ¿Cómo llegar a entender a los que nos rodean sin caer en una actitud cómoda, displicente, que todo lo encuentra bien con tal de no discutir? ¿Cómo comprender y perdonar, sin dejar de ser fuerte y generoso? ¿Cómo aplicar las correcciones en uno mismo antes que en los demás?

\*\*\*

**COMPARARSE... ¿CON QUIÉN?**

Todos utilizamos las comparaciones como elemento de apoyo. Todos necesitamos analizar las diferencias o las semejanzas que existen entre las personas –o

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

las cosas, o los hechos– para tener una cierta medida de lo que somos o de lo que hacemos.

Sin embargo, debemos cuidar cómo y con quién nos comparamos, pues si no tenemos un punto válido de referencia, corremos el riesgo de perder el eje de sustentación.

Compararse con uno mismo es hacer un balance corrector. Las comparaciones, si se usan, han de ser siempre motores que nos impulsen hacia delante, hacia lo superior, y nunca un motivo de desánimo o de falso orgullo...

\*\*\*

**CRECER EN EDAD: CRECER EN VIVENCIAS**

Todos estamos acostumbrados a festejar el aniversario de nuestro nacimiento, año tras año... Cuando niños, un cumpleaños es un impulso para crecer y ganar un sitio entre los «mayores». Cuando jóvenes, es una promesa de futuro. Cuando avanza la madurez, es un día de reflexión; y cuando son muchos los años que se suman, hay un atisbo de recuerdos y reminiscencias, de despedida y viaje, de cercanía con el más allá...

Pero estar vivo es eso y mucho más.

Es tener conciencia de lo que supone estar en el mundo, de lo que somos capaces de hacer y del beneficio general en que puede redundar nuestra acción. Un niño, un adolescente, apenas se entienden con su conciencia y no siempre atinan a responder a las exigencias de su Yo interior. Un joven empieza a estar vivo cuando siente que ha vuelto a nacer por segunda vez y que algo se ha despertado en él con tanta fuerza como para traspasar barreras y horadar el tiempo. Se hace dueño de una energía que ya no se medirá en años y en arrugas, sino en voluntad y en hechos, en sabiduría y experiencia.

Precisamente, la oportunidad de aumentar nuestros conocimientos, de sumar experiencias válidas, de trabajar no sólo por y para uno mismo sino por y para los demás, es índice de esa vivencia interior.

\*\*\*

**SIN TEMOR A LA MUERTE**

Sabemos que la muerte ha de llegar en algún momento; y no solo lo sabemos, sino que lo constatamos diariamente con la desaparición física de cientos, de miles de personas, unas más cercanas y otras diluidas en la lejanía de una información que nos aporta un periódico o una imagen de televisión.

La gran prueba se presenta cuando la muerte nos toca directamente, a los que consideramos parte de nuestras vidas, o a nuestra propia persona. Entonces es posible que todo el esquema de bien montadas ideas y argumentos se venga abajo ante la impotencia, la desolación, la inquietud, el desamparo frente a una fuerza de la

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Naturaleza contra la que nada podemos, ni nosotros ni los expertos en curar enfermos o heridos.

Este es el momento de revisar quiénes somos, lo que pensamos de verdad, lo que sentimos. Es el momento de valorar nuestras actitudes, nuestras reacciones. Es el momento de dialogar a solas y serenamente con nuestro Yo interior y razonar junto a él.

¿Por qué llamamos vida solamente a la que se expresa en los cuerpos materiales? ¿Y qué hay de nuestros sentimientos, de nuestros ideales, de nuestros sueños, de nuestras intuiciones? ¿Acaso eso no es vida?

Ante el temor, se nubla el entendimiento, y es posible que lleguemos a preguntarnos: ¿pero quién me asegura que sueños, ideas, sentimientos, no desaparecen igual que el cuerpo físico? Volvamos a recordar: ¿desaparece todo esto cuando nuestro cuerpo dormido sueña por las noches? No, al contrario, continuamos igual o más vivos todavía, hablando con unos y otros, desplazándonos de un sitio a otro, gozando y sufriendo como siempre, anhelando cosas como siempre, sintiéndonos nosotros mismos como siempre. Entonces, ¿por qué habría de barrerlas la muerte, que es tan solo un sueño más profundo y largo?

Ante el temor, creemos que vamos a perder el contacto con lo que amamos, sean personas, aspiraciones, ideales, proyectos. ¿Por qué? ¿Acaso nuestros lazos de unión con ideas y gentes están establecidos únicamente por la materia? ¿Nunca nos hemos sentido cerca de alguien querido a pesar de la distancia? ¿Nunca hemos elaborado poderosos castillos en el plano de las ideas con nuestros mejores deseos, sin tener materiales físicos al alcance? Y entonces, ¿por qué no seguir manteniendo lazos estables con los que se van o con los que se quedan? ¿Por qué un largo estado de sueño habrá de hacernos perder aquello que se introdujo fuertemente en nuestras existencias, afectando no solo al cuerpo sino a la totalidad de nuestro Yo?

Ante el temor, dudamos de que los muertos puedan encontrar un buen camino en el más allá, sobre todo si son nuestros muertos queridos o si nos toca emprender el viaje a nosotros mismos. ¿Por qué? ¿Acaso no hubo una o varias personas que nos han ayudado a nacer? Y si alguien nos cuidó cuando llegamos a este plano de la vida, ¿por qué habría de faltar ese apoyo –o más todavía– al abordar ese otro aspecto de la vida que llamamos muerte? Si conformamos familias más o menos bien avenidas de este lado de las cosas, ¿por qué no habríamos de tener familiares y amigos –y más aún si ya los hemos conocido– en el «otro lado»?

\*\*\*

### **SUPERAR EL DOLOR**

Para abordar este estado del alma que suele ser el desgraciado compañero que nubla muchas horas de nuestras vidas, tomaremos como base las premisas del budismo, si bien las trataremos desde nuestra posición actual (que no es demasiado diferente de la de los hombres de otras épocas).

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Señalan estas enseñanzas que el sendero que conduce a la liberación humana pasa por la comprensión de cuatro verdades: la existencia del dolor, la causa del dolor, la cesación del dolor y la vía que produce la cesación del dolor.

**La existencia del  
dolor y las causas del dolor**

Desde que entramos a la vida, el dolor aparece de muchas formas.

El dolor es siempre una pérdida.

*Para el cuerpo* puede ser la pérdida de la salud, y ese desequilibrio físico se traduce en diversos tipos de dolor, que atrapan la atención y la conciencia en general.

*Para la psiquis* el dolor se fundamenta en la pérdida de un sentimiento (tanto el que profesamos como, sobre todo, los que recibimos de otras personas); en fin, que nos dejemos de querer, con lo cual nosotros también dejamos de querer.

Puede ser la pérdida de confianza en algo o en alguien.

O la pérdida de esperanzas puestas en proyectos que no llegan a cumplirse.

O la pérdida de seguridad en uno mismo, que se expresa como miedo para enfrentar situaciones difíciles y aun sencillas.

O el dolor que produce la pérdida de bienes apreciados o de personas queridas.

Y, en total, todas aquellas emociones que reflejan la pérdida de algo que se creía poseer, o la pérdida de algo que se esperaba poseer.

*Para la mente* el dolor viene de la incompreensión.

Cuando la mente se cierra, se bloquea y no comprende el sentido de las circunstancias, sufre.

Cuando la mente no tiene medios para comprender las razones de la vida, sufre.

También produce dolor comprobar que íbamos tras ideas equivocadas, o que actuábamos según criterios erróneos.

O descubrir que teníamos una falsa imagen de nosotros mismos, y que no éramos en realidad tal como soñábamos ser.

### **La cesación del dolor**

Es probable que el dolor no cese nunca del todo, porque estamos en un camino de evolución progresiva. Lo que podemos hacer es comenzar por reducir las causas que nos producen dolor.

Para ello necesitamos ver las cosas de una manera serena, inteligente y objetiva. Vernos a nosotros mismos desde lejos para apreciar las realidades que, de otra forma, nos absorben tanto que nos ciegan para darles nombre y definición.

Como segundo paso, hay que buscar soluciones para resolver los motivos que nos llevaron al dolor. Todo tiene una solución más o menos buena. Pero si no hay voluntad para buscar, y menos aún para aplicar la o las soluciones, el dolor persistirá. Y no solamente persistirá, sino que nos hará culpar a factores externos de aquello que no nos atrevemos a enfrentar.

El dolor no se va, hay que alejarlo.

El dolor no se olvida: se transforma en una experiencia objetiva que nos enriquece.

El dolor asumido y puesto en vías de resolución, es un seguro para no volver a caer en las mismas causas que le dieron nacimiento.

### **Las vías para la cesación del dolor**

Las *rectas opiniones*: un trabajo diario para salir de la ignorancia y llegar paulatinamente a la sabiduría, tal como lo que aconsejaba asimismo el sabio Platón.

Nuestras opiniones serán cada vez más rectas cuanto más nos alejemos de la subjetividad, del orgullo de nuestras creencias consideradas como superiores a otras, del deseo de tener siempre razón.

Las *rectas intenciones*: en pocas palabras, reemplazar el egoísmo por la generosidad.

Las *rectas acciones*: serán la consecuencia lógica de unas opiniones o conceptos correctos, y de unas intenciones generosas. A lo que hay que agregar la voluntad de actuar.

Las *rectas palabras*: nos obligan a pensar antes de abrir la boca. En lugar de decir lo primero que provocan las emociones, debemos calcular el efecto que pueden producir nuestras palabras. Hay que tener bien claro si queremos comunicarnos con la gente o simplemente queremos discutir y llenar el silencio con voces huecas.

Los *rectos medios de vida*: implican una moral de conducta. Todos debemos trabajar para vivir... Pero hay trabajos que carecen de dignidad; no nos referimos a los

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

trabajos humildes, sino a aquellos otros que atacan la dignidad humana bajo las mil caras de la corrupción.

El *recto esfuerzo*: consiste en usar nuestras energías sin dilapidarlas, pero también sin avaricia. Quien se esfuerza por dar y hacer al máximo, extiende los límites de su capacidad. Cuanto más se esfuerza, más puede.

La *recta atención*: la atención es el más alto poder de la conciencia, y si está bien dirigida, es más fuerte todavía.

La *recta concentración*: consiste en estar la mayor parte del día en el eje de nuestra conciencia, eliminando paulatinamente sus oscilaciones emocionales y mentales.

**¿Qué hacer mientras tratamos de superar el dolor?**

Sabemos que por buenos que sean estos consejos, no se pueden aplicar de inmediato, y que tampoco los resultados se obtienen de inmediato.

*No paralizarse* por eso. No esperar a que el dolor desaparezca del todo para continuar con nuestras acciones o emprender otras nuevas y mejores. Hay que saber caminar con el dolor de la mano.

*No caer en la impaciencia*. Si el dolor ha tenido un largo tiempo para instalarse y manifestarse, necesita otro tiempo –no tan largo– para dar paso a una liberación. Hay que desarrollar una paciencia activa.

*No caer en emociones ni ideas de subvaloración*. Eso no es justo; más que infravalorarse, hay que tratar de salir del oscuro pozo del dolor; así, crecerá la autoestima.

*No irritarse*. No culpar a los demás ni dejar caer sobre ellos el estado negativo del dolor.

Y, sobre todo, tener siempre en cuenta los muchos factores que nos dan satisfacción, que nos dan alegría y entusiasmo, los muchos beneficios que la vida nos ha otorgado, sin ser ingratos con el Destino...



### **LLEGAR A LA ACCIÓN**

Una enseñanza es válida en cuanto penetra en la razón, en los sentimientos y en las acciones. Y es en este último punto donde se encuentran las mayores dificultades. Ideas y emociones pueden llegar a expresarse discretamente bien, pero es muy trabajoso hacerlas descender un escalón más, hasta la práctica concreta.

\*\*\*

### **LA CÓLERA Y EL CORAJE EN LA CONQUISTA DE SÍ MISMO**

La conquista de sí mismo no necesita de la cólera y sí del coraje. Por el primer camino vamos hacia la segura esclavitud; por el segundo hacia la libertad del Yo consciente.

\*\*\*

### **ACCIONES QUE NOS HACEN CRECER**

Deberíamos distinguir tres tipos básicos de acciones:

a) Las acciones que nos llevan hacia atrás, las que provienen del plano estrictamente instintivo, impulsivo y pasional, aquellas en las que la propia voluntad no interviene para nada, por mucho que se asegure «yo hago lo que quiero».

b) Las acciones que nos mantienen fijos en un mismo lugar, no en el espacio, sino en la evolución. Estas son las acciones mecánicas y rutinarias. Si bien es cierto que necesitamos muchas de ellas para vivir con cierta holgura y dedicar la mente a otras ocupaciones, un alto grado de automatismo termina por anquilosar también la mente. Sabemos que caminar, mover la lengua al hablar, escribir a máquina o en un ordenador, ciertos movimientos al conducir un automóvil y otros muchos ejemplos similares son hábitos que nos permiten ahorrar tiempo. Pero la comodidad de la personalidad, que trata de ahorrar esfuerzos en todos los sentidos, hace que estas repeticiones sin mayor conciencia, se trasladen a otros niveles de conciencia en los que, al contrario, es indispensable la frescura de cada momento.

c) Las acciones que nos hacen crecer. Son las inteligentes, las que vamos introduciendo en nuestras vidas para alcanzar metas superiores. Son las nuevas experiencias, los nuevos pasos que vamos dando en la conquista del propio Yo.

Para usar comparaciones como referencias, las acciones del primer tipo son las que podemos denominar «animales», en el sentido de lo pasional que no puede ser dominado, la fiera que dirige a la inteligencia dormida. Las acciones del segundo tipo son comparables a la piedra y al árbol, a la fijación de la piedra sin movimientos o muy escasos, y a las raíces de la planta que únicamente puede mover sus ramas mientras está

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

atada a la tierra. Solo las acciones del tercer tipo reflejan la presencia de una conciencia despierta.

Acciones rutinarias y habituales no se podrán evitar. Lo que sí debe evitarse es el desconocimiento de cuántas y cuáles son, y hasta qué punto nos invaden como una sombra imparable. Hay que conocerse para conocerlas y para, en un momento dado, frenar o modificar hábitos que, más que necesarios, se han vuelto paralizantes.

Actitudes pasionales seguirán ocupando buena parte de nuestras vidas, pero con inteligencia y voluntad habrá que ir dominando el impulso para hacer sitio a la fuerza equilibrada que llega desde los planos superiores a la emoción. No es cuestión de disimular las pasiones, sino de controlar y dominar aquellas que no son dignas del ser humano.

Habrà que volcar el mayor interés en las acciones que nos hacen crecer.

No basta con haber llegado a un cierto punto de desarrollo personal. Nadie puede afirmar: «ya he llegado», o «estoy bien como estoy», porque con ello demuestra una aceptación de sí mismo que no pasa de ser abulia y falta de voluntad.

En las acciones que nos hacen crecer, ocupa un sitio de preferencia la capacidad de decisión. Para crecer, para avanzar, hace falta decidirse a hacerlo.

\*\*\*

**EL CRECIMIENTO VA DE DENTRO HACIA AFUERA**

Todo crecimiento debe partir siempre desde dentro. Es la raíz la que hace fuerte al árbol y no la cantidad de hojas. No podemos perder la memoria de esa raíz.

Y si los problemas humanos, ya sea con uno mismo o con los demás, siguen prevaleciendo; si el orgullo sigue siendo prioritario; si la vanidad reemplaza al conocimiento; si la cantidad de actividades supera su calidad, entonces es el momento de detenerse a reflexionar.

\*\*\*

**RECONOCER LOS PROBLEMAS PARA ORDENARLOS**

**En lo psicológico** es difícil poner orden sin conocerse previamente un poco. Lo deseable sería poner orden en la psiquis, una vez eliminados todos los problemas que nos torturan en ese campo. Pero eso es imposible; no hay ser humano que pueda evadir los problemas.

Así, la cuestión consiste en poner orden con los problemas auestas, ordenarlos también a ellos. Por eso decíamos que es necesario conocerse un poco, saber qué nos preocupa, qué nos duele, qué es lo que más nos eleva... Una vez conocidas y ordenadas nuestras vivencias psíquicas, será más fácil soportar incluso los problemas, puesto que cada cual se halla en su sitio.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Y otro factor beneficioso es que, ordenados los problemas, es más sencillo resolverlos; de nada sirve imaginar soluciones para aquello que no conocemos, ni sabemos cómo ni por qué existe.

**El mundo mental** requiere su parte de orden. Las ideas deben ser claras: todo lo que vamos aprendiendo se colocará en su lugar apropiado, y así cabrá la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y acomodar nuevas ideas. No hace falta mucho ni complejo: pocas ideas, simples y firmes, hacen mejor servicio que una maraña de complicadas teorías de las que nada se puede obtener en limpio. Las dudas hacen aquí las veces de los problemas psicológicos: hay que localizarlas, reconocerlas y tratar de limarlas poco a poco en base a las otras ideas fuertes que se poseen.

\*\*\*

**POTENCIAR LA CONCIENCIA MEDIANTE LA ATENCIÓN**

Son muy variadas las definiciones que podemos aplicar a la conciencia. Y por muchas que sean, nunca serán suficientes para agotar la riqueza de este campo fundamental en el que se producen todas las actividades de nuestra psiquis y nuestra mente.

La conciencia es ese amplio escenario en el que se expresa toda la diversidad de emociones, sentimientos, razones, pensamientos; y también las percepciones, convertidas en razones y sentimientos que nos llegan desde nuestro propio cuerpo y desde el mundo exterior. Allí está el núcleo de nuestra vida interior.

Asimismo, conciencia es posesión de sí mismo, el centro equilibrado de la personalidad; es la capacidad de organizar nuestros conocimientos y experiencias.

Si queremos darle valor a la conciencia, hace falta dotarla de uno de sus principales poderes: la atención. La conciencia en sí misma está plena de posibilidades, pero para hacer de esas posibilidades hechos útiles y objetivos, hace falta entrar en la conciencia con la luz de la atención.

La atención es un foco de luz que pone claridad y orden. La atención es la que nos permite reconocer los estados de conciencia, darles a cada uno su valor apropiado, generando orden y armonía interior.

Por eso, la atención es el poder de la conciencia: es su fuerza iluminadora, su potencia ordenadora, su centro y síntesis. Destaca lo fundamental y difumina lo accesorio. Fija las ideas, da duración a los sentimientos y ayuda a reconocer los amigos y los enemigos del alma y del cuerpo.

\*\*\*

**CONCIENCIA PARA RECAPACITAR**

La conciencia activa obliga a recapacitar sobre muchos aspectos de la existencia que antes parecían no tener ninguna importancia.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**LA ATENCIÓN VOLUNTARIA**

Dejando de lado la atención espontánea o subconsciente que despierta involuntariamente ante situaciones inesperadas, o que responde a nuestros gustos personales, hay otro tipo de atención más auténtica: la atención voluntaria. Es el hecho de ejercer con nuestra propia voluntad la necesaria clarificación que ilumina y amplía la conciencia.

La atención voluntaria es como un gran foco de luz que barre los rincones oscuros de la conciencia, que pone orden y claridad en su contenido y que nos permite conocernos mejor a nosotros mismos para conocer mejor el universo.

Es poner especial cuidado en todas las cosas: en las personas, en los objetos y bienes que nos han sido encomendados, en lo que decimos, en lo que hacemos. Es una inteligente capacidad de selección dirigida a las vivencias exteriores e interiores más aptas para nuestro crecimiento.

La atención es una muestra de cortesía, de respeto. Solo el que va por la vida con los ojos del alma bien abiertos sabe relacionarse con todos los seres vivos. Y sabe demostrar esa saludable cortesía, que no es el fruto de un frío formalismo, sino la reacción natural del Ser en presencia de otros seres.

La atención es una forma de prolongar la vida. A mayor atención, a mayor cantidad de acciones válidas, la vida se prolonga dentro de los mismos plazos de tiempo, ya que cada instante adquiere una dimensión especial.

\*\*\*

**CONCENTRACIÓN: BUSCAR EL PROPIO CENTRO**

Concentración consiste en reunir, unificar en un punto lo que habitualmente está separado o disperso.

La Psicología presenta la concentración como una de las facultades principales de la conciencia, de tal modo que conciencia y concentración se utilizan como sinónimos conceptuales en múltiples ocasiones.

Efectivamente, es así: la conciencia suele dispersarse y correr detrás de los más variados estímulos, cuando no se queda simplemente «en blanco» sin necesidad de ser expertos en prácticas de meditación. Y a continuación viene nuestro esfuerzo para conseguir esa agrupación de elementos dispersos cada vez que necesitamos trabajar en algo importante.

Tal vez, aquí reside uno de los puntos más conflictivos para nuestra capacidad de concentración: creer que solamente algunas tareas requieren concentración; otras, las menos significativas, se dejan libradas a lo que la conciencia quiera y pueda.

Si la concentración es una facultad de la conciencia, deberíamos ejercitarla en todo momento y en toda actividad. ¿Que eso parece difícil y tedioso a primera vista? Falso también. Nada hace la vida tan interesante como concentrarse en cualquier labor y

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

tratar, por consiguiente, de hacer bien todo lo que hagamos, tenga el valor relativo que tenga. La concentración no tiene por qué ser un esfuerzo que tensione; debe ser un viaje apasionante hacia el interior de nosotros mismos.

Conciencia es centro. Pero no basta con que exista un centro al que miramos desde afuera, como si no nos perteneciera. Ese desapego de un centro que es nuestro es lo que provoca la tensión y el esfuerzo.

Tenemos un centro y hay que lograr entrar en él. Entrar con la tranquilidad y comodidad con la que nos desplazamos por los sitios conocidos. ¿Por qué el centro del yo sigue siendo un desconocido para nosotros? Porque son muy pocas las veces que entramos hasta allí, porque lo dejamos relegado a momentos «importantes». El pequeño-gran secreto de la concentración está en abrir un camino y reconocerlo, entrar en el centro libremente cada vez que nos haga falta.

Concentrarse es todo un arte: lleva consigo la capacidad de interiorizar nuestras acciones, de permanecer en el centro y, sin embargo, mostrar las acciones hacia afuera con total naturalidad.

Nada más lejos que concebir un centro en el cual quedar atrapados y aislados de nuestro alrededor, y aun de nuestras propias actividades. Es, al contrario, un centro acogedor, el hogar de la conciencia, al que llegamos y del que salimos cuando nos lo proponemos.

La concentración, el saber llegar y estar en el centro, nos proporciona una vida interior más rica, refuerza nuestros conocimientos, nos otorga seguridad en nosotros mismos y nos ayuda a prestar atención a los demás, asunto tan valioso para desarrollar la codiciada convivencia entre los humanos.

\*\*\*

**LA CONCIENCIA: EL SOL DE NUESTRA PERSONALIDAD**

La conciencia es el centro de nuestro ser, el punto de referencia obligado para todas nuestras actividades psíquicas y mentales. La conciencia es punto y es eje, es el soporte necesario para evitar la dispersión que proviene del mundo circundante.

La conciencia es el centro que ilumina la atención.

Y, en este sentido, se asemeja al Sol de nuestro sistema planetario, que conjuga a todos los astros que giran a su alrededor. Puede ser que las órbitas dibujen círculos o elipses, que el foco –o los focos– no estén exactamente en el centro geométrico, pero no cabe ninguna duda sobre la importancia del Sol como base general de la vida –desde la física hasta la espiritual– para todo el sistema.

De igual modo opera nuestra conciencia en la clave humana, abarcando todas las posibilidades de expresión y no solo las psicológicas. La concentración viene a ser, pues, la capacidad de actuar tomando como meta o finalidad el centro de la conciencia.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

El centro puede ser, entonces, un foco luminoso que señala por dónde caminar...

Sea como sea, para llegar al centro hay que seguir un camino recto, es decir, de justicia y rectitud...

\*\*\*

**HALLAR EL PROPIO CENTRO**

¿Dónde está el centro de cada uno?

Responder esta pregunta es relativo, puesto que cada uno tiene su centro allí donde tiene su propia conciencia. Una cosa es «imaginar» el centro en elevadas esferas, y otra es descubrir el verdadero centro habitual para, en todo caso, llevarlo un poco más arriba.

¿Qué es lo que marca nuestro centro? La altura de la conciencia.

Si la conciencia no se separa casi nunca del cuerpo y de sus exigencias, es evidente que el centro, en este caso, está en el cuerpo. Si la conciencia se ocupa de manera prioritaria en recrear las preocupaciones cotidianas, el centro estará en las emociones. Si logramos concentrarnos al leer o al estudiar, el centro estará en las ideas que atrapamos. Si vivimos una experiencia mística, el centro se habrá desplazado al nivel de la mente o de la intuición...

En pocas palabras: como seres humanos, no tenemos un centro fijo.

\*\*\*

**LA CAPACIDAD DE SOÑAR**

Soñar no es en este caso el resultado de dormir. Más bien es generar una activa imaginación, similar a la del estado onírico, pero con la conciencia bien despierta. Es una imaginación que permite ver cosas que están más allá de los actos cotidianos de la existencia, y más allá del momento presente.

Soñar es una manera de ver el progreso de las cosas, percibiéndolas tal como podrían llegar a ser en el futuro. Y, sobre todo, es una manera de vernos a nosotros mismos actuando de forma apropiada para que esos cambios sean efectivos.

Soñar es sentirse siempre inconformes, no por mero capricho o por la simple insatisfacción de las emociones. Es la inconformidad del que busca un mundo mejor y no le basta con lo que ha conseguido. Es la sana ambición del que concibe el futuro como evolución y quiere colaborar activamente en ella. Es querer más y mejor, para sí mismo y para los demás, para hoy y para mañana.

Hay quienes confunden la capacidad de soñar con la de divagar, dejando que la mente y la emotividad se lancen –sin rumbo ni concierto– en busca de cualquier cosa, más bien huyendo de la realidad que tratando de transmutarla.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Sin embargo, para soñar hay que ordenar la mente, las ideas, las cosas conocidas y las que nos faltan por conocer, lo que podemos hacer y lo que debemos aprender. Entonces, los sueños adquieren el poder de convertirse en realidad.

Hay que lograr que los sueños lleguen al plano de las cosas efectivas, es decir, que los resultados puedan ser percibidos y aprovechados por algunos o por muchos.

\*\*\*

**ILUMINAR NUESTRAS SOMBRAS**

Cada tanto se presenta en nuestras vidas un período oscuro, duro y tenebroso. Por mucho que tratamos de ver una salida, solo nos rodean las tinieblas. Caemos en el desánimo y todo lo que emprendemos nos sale mal, incluso antes de empezarlo.

Son nuestras noches particulares, en las que también debemos vencer.

Nadie pondrá luz en las sombras si no lo hacemos nosotros mismos. Aprendamos a no esperar soluciones que vengan desde fuera.

Si fuera, en algún sitio, hay focos de luz, significa que dentro de nosotros, en algún rincón, también hay luz. Tenemos lo mismo que hay en el universo: luz y oscuridad, y tenemos energías suficientes para generar una u otra.

Enciende tu luz. Enciende una sonrisa, aunque te parezca forzada al principio. Enciende el interés por aprender algo nuevo, o algo que nunca habías entendido hasta ahora. Enciende la capacidad de escuchar a los que te rodean. Enciende la capacidad de ver con atención lo que pasa a tu alrededor; encontrarás maravillas inesperadas. Enciende la esperanza por el día de mañana, y más aún, por el día de hoy. Mira con alegría lo que haces, y hazlo tan bien como para sentirte satisfecho. No te amargues por lo que hacen o dejan de hacer los demás; concéntrate en tu tarea y verás que los demás no lo hacen tan mal como creías al principio.

Percibe la importancia de tu destino, por humilde que sea, porque entonces podrás cambiar tu propia vida... Porque entonces habrás comenzado a vencer en la noche.

\*\*\*

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**SEGUNDA PARTE**

---

---



### **CONOCER LAS PROPIAS LIMITACIONES**

Conocer las propias debilidades es una forma particular de grandeza. Negarlas es, no solamente una forma de vanidad, sino la confirmación de que jamás podremos superarlas. El que reconoce sus puntos débiles reconoce también las soluciones para curarlos y reemplazarlos por puntos de fuerza.

\*\*\*

### **SUPERAR LOS DEFECTOS POTENCIANDO LOS VALORES**

¿Qué es un defecto? No siempre se puede explicar como un vicio, una gran deformación, porque en la mayoría de los casos no es tan grave. Casi siempre, un defecto es una carencia, una deficiencia, algo que falta. O también puede ser una imperfección.

Imperfecciones y deficiencias pueden ser superadas.

Lo primero que recomendamos es un análisis sincero, nada morboso sino práctico y sensato de las carencias y las imperfecciones que cada cual posee. Conocerlas y determinar la dimensión de ese vacío.

Habiéndolas descubiertas, no intentar enfrentarse con ellas creyendo que en el primer embate habrán de vencerse. No será así; ni en el primero, ni en el segundo ni en muchos otros, si tan solo decidimos combatir con las manos vacías...

Lo segundo, es realizar el mismo análisis desapasionado para encontrar cuáles son las virtudes, aunque en potencia, que se poseen.

Así, el segundo paso consiste en desarrollar diariamente, con pequeños ejercicios y acciones relacionadas, esas potencias positivas que necesitan manifestarse en la personalidad.

La energía no se dedicará a combatir los defectos, sino a potenciar las virtudes.

Hay que librar muchas batallas hasta sentirse definitivamente vencedor. Y aun así, es posible que, de tanto en tanto, algún enemigo –algún defecto– trate de reaparecer. Pero las experiencias anteriores harán que se vuelva a ganar la partida.

A los defectos, como decíamos, no conviene enfrentarlos sin más, ni tampoco dedicarles energía; hay que dejarlos de lado, como si no existieran, mientras con toda premura se progresa en el ámbito de las virtudes. Pero tampoco hay que despreciarlos: los defectos, aunque son vacíos y carencias, conforman huecos que pueden atraparlos en cualquier descuido.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

\*\*\*

**LOS DEFECTOS SE DISFRAZAN DE FALSAS VIRTUDES**

Puede pensarse que los defectos anulan las virtudes. Pero no es así. No son los defectos los que anulan las virtudes, sino la conciencia –desconcertada por los defectos que no creía tener– la que impide la manifestación de las virtudes.

Es posible que los defectos lleguen a anular las virtudes, sobre todo, porque no se da a los defectos el valor que tienen y se los convierte en falsas virtudes.

El débil cree que es sensible; el cobarde cree que es compasivo; el vicioso cree que vive de acuerdo con la Naturaleza; el tacaño cree que protege sus bienes de los ladrones; el intolerante cree que es justo; y así podríamos seguir sin acabar.

Pero las cualidades deben imponerse porque generalmente son más, son más poderosas, más reales, más propias del ser humano.

Tomar conciencia de nuestros errores es el mejor motor para potenciar nuestros aciertos.

\*\*\*

**PARA ERRADICAR EL MAL**

El mal –difícilmente «puro»– es la falta del bien, es la oscuridad que percibimos cuando falta la luz. El mal existe, pero por falta de luz, porque no hay ventanas ni puertas por las que entren sus rayos clarificadores. El mal no es «puro» porque no es una esencia absoluta, sino una falta, un defecto, un hueco sin rellenar; su existencia se desvanece en cuanto la verdad se abre paso.

El mal es, entre otras cosas, una consecuencia de la ignorancia, tal vez la más terrible de sus consecuencias.

Pon luz allí donde puedas, defiende la cordura y el sentido común, busca la causa –evidente o escondida– de las cosas, investiga sin miedo, acércate a la gente con generosidad, hazte fuerte en lo que vas aprendiendo y experimentando, construye tu ser interior con poderosas columnas de conocimientos.

\*\*\*

**Críticas**

Muchas críticas y pocos ejemplos positivos: he aquí un enemigo que extiende su ámbito sobre el entorno.

El que critica, como norma general, es un amargado ante sus propios fracasos, lo bastante egoísta como para hacer caer la culpa de estos sobre los demás. Solo ve los errores en los otros y no acepta en sí mismo la menor falta, ni mucho menos que se la señalen.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Exige constantemente ejemplos de los demás, pero no considera que él mismo tenga que ofrecerlos; el crítico se cree el «ejemplo perfecto» en todos los campos.

Los que exigen ejemplos pero no los dan son los mismos que jamás usan lo que venden, ni aplican lo que enseñan.

Los críticos permanentes no son buenos para obras de largo alcance, no son buenos para construir el futuro; solo valen para socavar lo que otros hacen.

### **Debilidad**

La debilidad es un estado de laxitud que ataca tanto al cuerpo como a la psiquis y a la mente. Es una falta de fuerza, en general, para salir de esta situación.

No es nuestro propósito tratar sobre la debilidad del cuerpo, acompañada como es natural por la debilidad energética, porque la medicina cuenta con diferentes medios para remediarla o paliarla.

La que más interesa, porque es la que más nos preocupa, es la debilidad psicológica y mental. Cuando la debilidad afecta a la psiquis, la laxitud a la que nos referíamos deja paso a las muchas formas del miedo. Y cuando la debilidad hace presa de la mente, por sus intersticios se cuelan las muchas formas de las dudas.

¿Cómo combatir la debilidad?

La primera fórmula es cultivar la voluntad en pequeñas cosas, pero sin cesar. Hay que poder cada vez más, poder dominar cada vez más nuestra propia personalidad, para llegar a ser cada vez más auténticos. Con paciencia y perseverancia se pueden dirigir tanto la mente como las emociones.

Y sumemos a la voluntad una genuina generosidad; el que sabe dar combate la debilidad; para dar hay que ser fuerte, valeroso y alegre.

Y sigamos sumando una actividad permanente, sea del cuerpo o del alma, pues el que actúa y lo hace corrigiendo la dirección de su ruta, no tiene tiempo para debilidades. La debilidad ataca preferentemente al que no tiene mucho que hacer y malgasta su energía en una dolorida y complacida autocontemplación.

### **Distracción**

Es una forma inconsciente de perder la atención que tanto nos cuesta mantener, o bien de no llegar nunca a ella.

*La distracción como diversión o entretenimiento:*

Es cierto que nuestra mente no admite –por ahora– una atención continua. Al contrario, cuando la forzamos durante muchas horas seguidas, aunque sea con ligeras interrupciones, notamos luego un cansancio que supera a la fatiga física más dura. Esto

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

indica que debemos dar a la atención un respiro, una «diversión» o diversificación que le permita descansar para volver otra vez a la deseada concentración.

Por una parte hay un límite saludable de diversión y, por otra, una diversión que afloja por completo la sana tensión de la atención. Una cosa es respirar para reponerse, y otra diferente es reponerse de un cansancio que no existe, o de una atención que nunca se ha ejercitado.

***La distracción como desvío de la atención:***

Al no dominar conscientemente la atención y sufrir, además, la antes mencionada fatiga en cuanto la forzamos un poco, hay una tendencia casi normal a distraerse, a escapar de aquello en lo que debemos centrarnos.

El más mínimo detalle, sea a través de lo que nos llega por los sentidos, sea por nuestra fantasía emotiva o mental, es suficiente para variar el rumbo que nos habíamos marcado. Así, nos encontramos de pronto en medio de recuerdos que nada tienen que ver con lo que estamos haciendo, o imaginando lo que pasaría si..., o prestando nuestra atención a algún ruido, palabras u olores sin importancia. Y son muchas las veces en que, sin necesidad de un estímulo externo o interno, nos lo fabricamos nosotros mismos con tal de desviar la dirección de la atención.

***La distracción como ausencia de atención:***

Es el caso menos común, pero posible, de la persona que no logra de ninguna manera centrar su atención. De allí surgen luego temores tales como «no puedo estudiar», «no tengo memoria», «se me escapan las ideas» y otros similares.

***La distracción como olvido:***

Estos olvidos por distracción indican negligencia. Y, analizando el hecho con más profundidad, indican que jamás se prestó la atención suficiente; por eso se «olvidan». Es muy difícil, por no decir imposible, retener conscientemente aquello que nunca pasó antes por la conciencia de una manera cabal, dejando una huella clara por la que poder volver cada vez que uno así se lo propone.

***La distracción como error:***

La falta de conciencia y, por consiguiente, la negligencia, generan no solamente olvidos, sino errores de diferente magnitud. El ir distraído por la vida, es decir, ir sin prestar atención a lo que pasa a nuestro alrededor ni a lo que hacemos nosotros mismos, produce fallos que pueden oscilar desde lo pequeño y remediable hasta lo grave e irremediable.

***Para el desvío de la atención:***

Trabajar con imágenes positivas. La atención es como un animal doméstico al que se le pueden enseñar muchas cosas, si tenemos suficiente paciencia e insistencia para ello. Cada vez que se desvía la atención, debemos volver, volver, volver a centrarnos una y

**PARA CONOCERSE MEJOR**  
**DELIA STEINBERG GUZMÁN**

cien veces, hasta demostrarle a nuestra mente, a nuestra psiquis y a nuestro cuerpo, que es la voluntad quien domina la situación, y no los caprichos inmediatos y superficiales. Pero volver con conciencia y con alegría, entrando con todo nuestro ser en lo que queremos hacer.

***Para la ausencia de atención:***

La ausencia total no existe. Hay que aplicar la misma solución que para el caso anterior, solo que con más paciencia porque hace falta más tiempo.

***Para el olvido:***

En este caso, lo mejor es tener cosas que recordar. No se trata de un olvido cualquiera, sino de una experiencia que ni siquiera ha rozado la conciencia.

Recordar no es un interminable paseo por la psiquis y sus dolores, por los rencores imperdonables y las ansiedades inextinguibles. Es nutrir tanto la psiquis como la mente con valores, quitando los inservibles para escoger aquellos de máxima calidad para su desarrollo.

***Para el error:***

No considerar las equivocaciones como pecados mortales de los cuales nunca vamos a poder redimirnos. Tampoco considerarlas de manera trivial, como si no tuvieran ninguna importancia.

Si un error nos pesa es que hemos tomado conciencia de él, en cuyo caso, solo nos queda remediarlo.

Si ante el error hay una tendencia a disculparlo como algo sin importancia, entonces falta atención, falta interés, falta humildad y sobra comodidad y orgullo mal entendido.

**Egoísmo**

***El egoísmo***

El egoísmo es un enemigo personal de honda repercusión en lo social. El egoísta es aquel que se considera no solo el centro del universo, sino el más importante dentro del universo. Es aquel que ignora a los demás en sus necesidades y aflicciones, pues solo valora las suyas; es el que no sabe amar pues solo exige que lo amen. Es el que impide las más elementales formas de convivencia.

***El personalismo***

El exceso de personalismo es similar al egoísmo. En todo caso, agregamos al personalismo el dudoso matiz de la vanidad que enaltece, aunque sin méritos probados, todo lo que a uno mismo incumbe, a la par que descalifica lo que viene de otros.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

El personalista es egocéntrico, es egoísta y se cree el mejor. Todo el mundo está teñido del color de su persona.

***Egoísmo y egocentrismo***

Egoísmo es sentirse, no solo el centro, sino el único en el mundo. Se sabe que existen otros seres, pero es como si no existiesen. En este caso se aplica cabalmente la parábola de las grullas que cuenta Platón en sus DIÁLOGOS: después de mucho reflexionar, reunidas las grullas en grave conciliábulo, llegaron a la conclusión de que el mundo estaba dividido en dos grandes partes: las grullas y las «no-grullas». Lo mismo sucede con el hombre egoísta; para él, la división del mundo es clara: él mismo, que es el único importante, y los demás, que son una oscura sombra del «no-yo».

El egoísta no desconoce la pluralidad de la vida; simplemente, no le interesa, no le preocupa lo que pueda suceder con los demás mientras él esté satisfecho. Es egocéntrico, desprecia al resto de los seres. Ya no le basta con saberse el centro de la atención, sino que no valora la atención de los otros, completamente absorbido por ese amor degenerado que se profesa a sí mismo.

El egoísmo tiene raíces más profundas y nefastas, mientras que el egocentrismo es solamente su reflejo visible.

Egocentrismo es sentirse el centro del mundo y de los acontecimientos. Es querer ser el más importante, el centro de la atención de los demás.

El egocentrismo es, dentro de lo que cabe, una actitud «natural», si calificamos de natural todo lo que nos reduce a las mínimas expresiones del impulso y del instinto.

Los celos del egocéntrico se suman a la incapacidad de amar del egoísta.

**Envidia**

La envidia se nutre en las diferencias y, sobre todo, en aquellas cosas consideradas buenas que tienen los otros y nosotros no.

Se alimenta creyendo que todo cuanto poseen los demás es mejor que lo nuestro. Y esa envidia, sumada a los celos, impulsa a reducir y ridiculizar a los otros para aumentar la propia estatura, para hacer que las diferencias, si existen, no sean evidentes.

El envidioso no crecerá, porque le basta con ver pequeños a los demás.

**Falta de puntualidad**

La falta de puntualidad es un enemigo personal que asimismo afecta a los otros. En lo personal, es uno de los componentes de la pereza y de la inercia; para quien se mueve con lentitud o llega a detenerse del todo, ¿qué importa la puntualidad?

La impuntualidad, pues, es una falta de respeto hacia la vida, hacia sí mismo y hacia los demás. Cada cosa, cada acontecimiento, cada ser, tiene su momento... Todos los

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

proyectos comunes se acercarán al fracaso, por culpa de quienes no tienen valor para seguir el ritmo de la vida.

**Inercia**

La inercia es un enemigo personal derivado de la pereza. Quien se mueve con lentitud, termina por detenerse.

La pereza lleva a la inercia, al no-movimiento de ningún tipo.

**Ira**

Vieja expresión latina que designa lo que conocemos también como cólera o enojo. La ira no necesita un acto injusto para desatarse; solo hace falta que el personaje irritable interprete que alguien ha sido injusto con él, sin detenerse a valorar otras razones.

El irascible razona poco, grita mucho, golpea con las palabras, y a poco que siga en esa actitud, sus golpes ya son físicos. El irascible ve enemigos en todas partes; basta con no estar de acuerdo con él para serlo. El irascible pierde el control de inmediato, y aunque puede impresionar a los demás con sus terribles arrebatos, lleva perdida su batalla desde el primer momento.

La violencia, la ira, la cólera, la destrucción de cuanto se opone a los propios deseos, han ocupado tristemente el lugar de la justicia.

**Mal humor**

Un enemigo personal que echa sombras sobre todos. El mal humor es falta de serenidad interior, falta de acuerdo con uno mismo, de visión a largo alcance.

**Miedo**

***Las modas vigentes y el miedo al cambio***

Creemos dentro de una sociedad configurada por diversas motivaciones, algunas naturales y propias de las necesidades históricas, y otras absolutamente artificiales alentadas por intereses y modas que rigen por un tiempo el movimiento de las grandes masas.

Son, sobre todo, las necesidades artificiales, o las que se tiñen de artificialidad, las que más atan a los hombres y las que les impiden cambiar en cualquier sentido.

De igual manera, las modas imponen determinados estilos de conducta, de lenguaje, de trato humano, de opiniones y creencias que aseguran la «normalidad», al menos por un tiempo. Hay que estar al tanto para seguir esas corrientes impuestas y variar para no alejarse ni un paso de ellas.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

De allí el miedo al cambio. Todo cambio, si es sustancial, supone destacarse para bien o para mal, salir de lo comúnmente aceptado, arriesgarse a ser diferente y, por lo tanto, a perder algunos de los preciados valores establecidos por la artificialidad.

*¿Qué es el miedo?*

Uno de los factores psicológicos que retrasan o llegan a detener el desarrollo en todos sus aspectos es el miedo.

Aunque reconocemos al miedo como propio de la psiquis, como una emoción pesada, es evidente que su alcance no empieza ni acaba en ese nivel psicológico. El miedo desciende y paraliza el cuerpo; el miedo asciende y paraliza la mente; y ya en su propia casa, enfría los mejores sentimientos.

Todos tenemos miedo, o lo hemos tenido alguna vez, o tememos volver a experimentarlo. El que lo niegue, no hace más que descubrir su miedo, disfrazado de vanidad. El problema no está en sentir o haber sentido miedo, sino en la forma que emplearemos para que dicha emoción no nos impida andar...

*¿Qué es el miedo?*

Es una forma de inseguridad...

Es una forma de temor ante lo desconocido...

Inseguridad: tengamos los años que tengamos, no dominamos a la perfección todo lo que quisiéramos saber y entender; ni siquiera logramos dominarnos a nosotros mismos. La inseguridad –que es un modo de ignorancia– nos va restando fuerzas, a menos que descubramos la máscara con que se oculta y nos lancemos, con voluntad y continuidad a combatirla.

Debilidad: el miedo es como un manto de niebla que no nos permite ver el mundo...

Cuanto más quieto se queda uno por miedo, más débil se vuelve, lo mismo que quien sentado perpetuamente en una silla termina por perder el uso de sus músculos.

Desarrollando un sano valor –que no es temeridad–, una sana confianza en sí mismo y manteniendo firme la voluntad, ejercitándola poco a poco, se disipa esa niebla, esa debilidad y se puede volver a caminar.

Tenga cada cual paciencia consigo mismo y considere que los demás están, a su vez, luchando con sus propios problemas y miedos.

¿Tienes miedo? Tómalo de la mano y sigue caminando con él; lo importante es no detenerse.

Confieso que este consejo me ha dado siempre excelentes resultados. Y el mejor de todos, descubrir que al cabo de un tiempo, ese miedo que al principio llevaba de mi mano, no estaba más, que tenía las manos libres.

*El miedo y las dudas: naturales o patológicos*

Miedos y dudas tienen un cierto cauce natural en nuestras vidas, siempre que sean situaciones intermedias que lleven a una resolución firme y efectiva. El miedo debe convertirse poco a poco en seguridad y la duda debe transformarse en conocimiento.

Un poco de miedo está bien, si más que miedo es prudencia, lo que nos lleva a obtener una virtud a partir de un defecto. La seguridad consiste en eso: en obrar con prudencia sin despreciar los riesgos, pero sin caer tampoco absurdamente en ellos. Un exceso de miedo es más que un defecto: es una enfermedad. Los temores llegan a invadir la psiquis al punto de paralizarla para cualquier actividad útil, y lo que deviene, en cambio, es un estado obsesivo en el que cualquier cosa, cualquier situación, cualquier persona, son la viva imagen del malvado «enemigo» o del peligro escondido. No se hace nada; se teme a los que hacen algo, y además, se los critica, porque su acción trae aparentemente más complicaciones. Así, no nos extrañe que el enfermo de miedo nunca encuentre nada a su gusto, excepto su propia inercia y su propio temor a la acción.

Un poco de dudas no hace mal, sobre todo, si esas dudas mueven a la investigación, a la meditación y al afianzamiento de las ideas. El conocimiento es una meta, si no final, sí una buena referencia a la que se llega partiendo de la ignorancia y recorriendo varios peldaños del razonamiento, hasta afianzar lo que se sabe.

Pero el exceso de dudas es también una enfermedad, que no da cabida a ningún razonamiento, ya que todos son desechados automáticamente en busca de uno mejor. La duda como enfermedad es una cadena imparable que impide obtener algún conocimiento, ya que todos son sometidos a esa forma de destrucción corrosiva. A veces, como si fuera un respiro, el enfermo se aferra a alguna idea y la sostiene obsesivamente, rechazando todas las demás, y rechazando como siempre toda posibilidad de diálogo razonable. Poco después abandona esa idea obsesiva y, o bien se hunde en la miseria del vacío, o adopta otro argumento que le sirve de escapatoria, para dejarlo de lado al cabo de un tiempo.

Aunque, desgraciadamente, conocemos casos de enfermedad, tanto con relación al miedo como a las dudas, tengamos presente que si somos capaces de frenar el proceso en el estado previo de debilidad, evitaremos muchos males para nosotros y para los que nos rodean.

*El miedo abre paso al valor*

En el corazón mismo del miedo –si es un miedo «vivo» y no paralizante– está la fuerza que nos ayuda a salir de él; del mismo modo que en el corazón de la oscuridad, está la pequeña chispa que se convertirá en luz.

El miedo solo paraliza cuando se le da un valor definitivo: hay miedo y nada más que miedo. El miedo abre paso al valor cuando se lo toma como una prueba: hay que aprender a ver los peligros, reales o imaginarios, para saber con qué o con quién

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

combatimos. El miedo, en este caso, es una incitación al valor. Cuando sabemos a qué le tememos podemos actuar para crecer y asumir el tamaño de lo que nos asusta.

***Los miedos interiores***

Los miedos están localizados en nosotros mismos, en lo emocional y en cierta racionalidad destructiva que impiden actuar debidamente. Justamente esos miedos interiores, psicológicos, son los que paralizan. Es el miedo interno el que vuelve temibles los factores externos.

¿Qué hacer con los miedos, entonces? Analicemos estos miedos, que son como una garra que inmoviliza; lo único que nos puede ayudar es la acción, salir de la inercia.

**Miedo al fracaso**

¿Qué es el fracaso? Apenas un error, ya que si nos remitimos a la ineludible evolución de la vida, no hay fracasos definitivos. Todos los errores pueden ser corregidos, sobre todo, si se enfocan sin angustia y se reconocen sinceramente y a tiempo.

Actuar es un riesgo: se pueden obtener buenos resultados o no, y en caso negativo, se puede volver a intentar la forma de rectificar las equivocaciones. Pero si no se arriesga algo, no se obtendrán ni malos ni buenos resultados.

**Miedo al dolor, físico o psicológico**

Es una fórmula segura para aumentar el dolor, pues cuanto más se teme, más se acrecienta la sensación de sufrimiento.

Esto no significa que el dolor no existe: sí existe, y también existen el valor y la fuerza para hacerle frente, para superarlo, para aminorarlo.

No es el dolor el factor principal: lo importante es la toma de conciencia, y una vez que esto sucede, el dolor se reduce y aparecen, en cambio, los medios para combatir aquello que dio lugar al sufrimiento.

Precisamente porque el dolor existe, hay que combatirlo y no dejarse dominar por él.

Actuando y enfrentando situaciones conflictivas, se desarrolla la voluntad, la disciplina de acción, la seguridad interior y la confianza en sí mismo.

***Fracaso y equivocaciones***

No existe el fracaso sino las equivocaciones, y todo error puede corregirse. Quien piensa así, difícilmente cede al miedo de no llegar, de perder terreno...

***Aprendiendo a caminar con el miedo***

Hay que saber reconocer las dificultades ciertas de las fantasías generadas por el miedo.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

El miedo es oscuro y crea la misma oscuridad en nuestro interior y en nuestro alrededor. No podemos ver por dentro ni tampoco discernir lo que pasa por fuera.

El miedo no se vence en el primer intento, ni tal vez se consiga borrarlo del todo jamás en la vida. Lo importante es aprender a caminar con el miedo, sin prestarle más atención que la que le concederíamos a una sombra. La sombra existe, pero no del todo... La sombra existe, pero podemos atravesarla, eludirla, caminar hacia delante a pesar de ella. Podemos hacerlo del mismo modo en que seguimos viviendo a pesar de que nos duela la cabeza al leer, o los pies al caminar, o las muelas al comer. No dejaremos de caminar, ni de comer ni de leer, sobre todo, si sabemos anteponer lo fundamental a lo accesorio. Si lo que leemos nos atrapa, olvidaremos el dolor de cabeza. Si tenemos que llegar a una cita de interés, olvidaremos el dolor de pies. Si tenemos hambre, pasaremos el dolor de muelas a un segundo lugar.

Lo mismo hay que hacer con el miedo. Seguir tras las metas propuestas, por grande –o aparentemente grande– que sea el miedo.

### **Negligencia**

La negligencia se nutre de nuestros «olvidos», que no son tales, sino el deseo de no recordar aquellas cosas tediosas, pesadas, difíciles; en síntesis, «lo que no queremos hacer». Por eso olvidamos, por eso respondemos tantas veces con el terrible estribillo «me olvidé», que quiere decir: «no quise recordarlo».

La negligencia se nutre con nuestras dilaciones: «todavía tengo tiempo, aún falta..., mañana lo haré, ya veré si encuentro a alguien que lo haga, no hay apuro...». Esas postergaciones equivalen a olvidos; la única diferencia es que, en lugar de relegar las obligaciones al subconsciente, las relegamos en el tiempo. Tampoco valen en este caso las excusas perfeccionistas: «emplearé más tiempo porque quiero hacerlo muy bien». Si no se aprende a hacer algo –y solo se aprende practicando– da lo mismo tener más o menos tiempo.

La negligencia se nutre con las cosas hechas a medias, para salir del paso.

La negligencia arranca de una falsa concepción del tiempo y de nuestras posibilidades para manejar el tiempo. Es creer que podemos hacer mucho en pocas horas, cuando en realidad no necesitamos ni mucho ni poco, sino lo justo para hacer lo que debemos según nuestras aptitudes. Cada cual debe aprender a conocerse en este sentido...

### **Pereza**

En general, entendemos por pereza la lentitud o la dilación para hacer las cosas.

La pereza se relaciona, pues, con la dilación: dejar todo para más adelante.

Y también con la lentitud: demorar exageradamente en hacer lo que debería ser inmediato.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Es fácil concebirla en relación con los movimientos de nuestro cuerpo, con la laxitud con que se enfrentan las acciones, con el excesivo tiempo que se emplea en alcanzar un objetivo que, por lo mismo, se vuelve cada vez más lejano.

Pero la pereza se extiende a otros planos de la personalidad y afecta de igual modo a la vida psíquica e intelectual.

No afecta tanto como para paralizar los sentimientos y los pensamientos. Pero solo se siente y se piensa lo que resulta cómodo y agradable, lo que no encierra esfuerzo ni constancia.

La comodidad psicológica es el elemento determinante de esta forma de pereza: evitar todo disturbio.

Es evidente que dentro del espectro de las emociones y los sentimientos, no todos pueden ser agradables. Para llegar a comprender, por ejemplo, el amplio alcance del amor, hay que asimilar mil formas de desamor que sirven de contraparte y referencia. Hay que pasar por experiencias que pueden parecer desagradables, pero que son indispensables para conocer nuestro mundo interior y el de todos los seres con los que convivimos.

¿Qué hace el perezoso? Sabe que tiene varias situaciones sentimentales que definir o resolver, pero prefiere no verlas, como si poniéndose una venda ante sus ojos internos, pudiera hacer desaparecer los hechos. Aplica decididamente –para eso no hay pereza– el dicho que reza «ojos que no ven, corazón que no siente».

Considera que el tiempo se encargará de borrar las nubes de su panorama emocional y que, más adelante, se encontrará todo arreglado. Cuando no tiene más remedio que hacer frente a estas situaciones, se irrita, agrade a quienes se atreven a mostrarle lo que no quiere aceptar, y hace del enojo una fórmula paliativa para su falta de determinación.

A los ojos de los demás, el perezoso puede parecer una persona apacible, pero su tranquilidad no es el fruto de una madurez interior, sino de la incapacidad para afrontar los problemas naturales que le plantea la vida.

Otro tanto le sucede con sus pensamientos. Le gusta dejarlos vagar desordenadamente mientras sigan un curso ameno y poco complicado. Evita a toda costa los temas que requieren un análisis detallado, y mucho más todavía, llevar a la acción lo que se derivaría de ese análisis.

Sus lecturas suelen ser superficiales, esporádicas; salta de una cosa a otra, buscando más la novedad que la profundidad.

Sus conversaciones son poco coherentes pues escucha poco, habla mucho y pasa de un asunto al siguiente sin acabar con ninguno. Divaga con frecuencia.

El perezoso hace de la comodidad un estilo de vida.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Pero en lo más hondo de sí mismo, sabe que vive en medio de una burbuja que puede estallar ante cualquier circunstancia. Por eso evita también todo lo que sea vida interior; estar a solas consigo mismo se convierte en una tortura, porque debería admitir precisamente aquello de lo que quiere huir.

Si acepta ideales espirituales, éticos o estéticos, los considera como adornos del alma. Los admira, le gustan, pero es incapaz de aplicar ninguno de ellos en su propia existencia, porque tendría que variar su estólida tranquilidad. Tendría que reconocer elementos positivos y negativos en su personalidad, introducir cambios, luchar con las dificultades. Como todo ello requiere mucho esfuerzo, se requebraja nuevamente en la comodidad de seguir siendo como es, apoyando su argumento en que le es imposible cambiar.

El perezoso tiene, sin embargo, un temor oculto que no se atreve a confesar: teme al tiempo y a las muchas cosas que nunca hará. En ese caso, culpa al destino de su mala suerte, de la falta de oportunidades. Y prefiere llorar y sentirse acosado por el infortunio, antes que mover un solo músculo físico y psíquico.

Contra la pereza: atención. Contra la dilación: valorar cada minuto.

### **Rutina**

La rutina tiene sus aparentes encantos a los que hay que quitar la máscara.

Ofrece comodidad, aunque la comodidad reiterada sea la puerta abierta al estancamiento.

Se presta al aislamiento, para impedir que nadie rompa ese logrado ritmo estable.

No admite nada nuevo y, por lo tanto, es contraria a toda forma de crecimiento.

No nos enseña nada nuevo y, en principio, nos hace ver que las cosas salen cada vez mejor. Pero el uso desgasta aun los actos mejor realizados.

Da lugar a hábitos negativos cuyo resultado aparece a corto plazo, por mucho que puedan parecer inofensivos.

Genera el egoísmo de quien no quiere prestar atención a los demás, para no quebrar su propia tranquilidad...

### **Soberbia**

La soberbia o el orgullo parten de una comparación que favorece siempre al que la realiza, quien se ve a sí mismo como el mejor y el más grande. Así, se confiere el derecho de corregir y criticar a todos. Nunca encontrará nada a su gusto, excepto lo que él hace. No crecerá; no tiene necesidad de hacerlo porque ya se puso muy por encima de sus reales valores.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Aceptemos que todos tenemos valores y defectos, pero las comparaciones no nos van a ayudar hasta que no desarrollemos la sana virtud de tomar ejemplo de cuanto cosa positiva veamos a nuestro alrededor...

**Volubilidad**

Lo variable es una triste máscara con que se suele encubrir la ignorancia.

El que poco y nada sabe cree que en la variedad está la demostración de su dominio sobre muchas cosas. Sin embargo, un somero análisis nos lleva a la conclusión de que, generalmente, esas muchas cosas se dominan superficialmente y mal.

Hoy se comienza una cosa, mañana otra... Hoy se lee un libro, mañana otro... Hoy se husmea en alguna doctrina filosófica, mañana en otra... Hoy se siente simpatía por un determinado personaje, mañana por otro... Hoy se trabaja por unas ideas, mañana por otras...

Se propone una novedad constante, un picotear aquí y allí, sin acabar nada nunca de manera eficaz: es como el brillo de la mariposa que vuela inquieta, sin sabiduría para percibir la llama de fuego que terminará por matarla.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**TERCERA PARTE**

---

---



Nuestra seguridad está en nuestra propia formación moral y en evitar los errores que tantos padecimientos están provocando en nuestra civilización. Y si a veces caemos en un error, es más sencillo y honorable corregir y rectificar que permanecer inmovilizados por el miedo.

\*\*\*

Valores como la atención, la memoria, la imaginación, la voluntad, los sentimientos éticos y estéticos, pueden manifestarse y desenvolverse en cualquier edad, puesto que no son el producto de hábitos repetitivos, sino de repeticiones inteligentes. Y siempre hay tiempo cuando se sabe valorar el tiempo.

\*\*\*

Esto es moral: la suma de nuestras virtudes.

La moral es la unión de nuestro potencial físico, energético, psíquico, intelectual y espiritual en sus aspectos positivos.

\*\*\*

### AMISTAD

Durante siglos, de una forma u otra, se han expresado los más elevados elogios a la amistad.

Lo han hecho así filósofos y literatos, poetas y hombres de todo tipo, hasta llegar a nuestros días, en los que seguimos escuchando o leyendo aquello de la amistad como vínculo sagrado.

La amistad es una sonrisa constante, una mano siempre abierta, una mirada de comprensión, un apoyo seguro, una fidelidad que no falla. Es dar más que recibir; es generosidad y autenticidad.

Es un tesoro que vale la pena buscar y, una vez encontrado, mantener para toda la vida.

\*\*\*

### LA ATENCIÓN Y LOS CINCO SENTIDOS

Es necesario empezar por ejercer la atención en lo cotidiano.

Diariamente, y durante más tiempo del que suponemos, hacemos uso de los sentidos, de nuestros cinco sentidos. Por eso hace falta unir la atención a los sentidos.

**PARA CONOCERSE MEJOR**  
**DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**El tacto** es la reacción de la sensibilidad de nuestra piel ante el contacto con los objetos. Nos permite percibir el frío, el calor, la suavidad, la aspereza... Si nos conformamos con estas simples posibilidades físicas, buscaremos solamente lo que nos resulte placentero, sin prestar atención a las sutiles diferencias que ofrecen unos objetos respecto de otros. La atención, en este caso, nos lleva a reconocer detalles, matices, grados, ampliando nuestro conocimiento sensible mucho más allá de lo agradable y desagradable.

Cuando el tacto se desarrolla en altura y profundidad lo convertimos en una especial sensibilidad para percibir y tratar a la gente. Tener «tacto», en este caso, es comprender a cada cual y dirigirse a cada uno de modo que también nos pueda comprender. Cuando la atención se une a esta habilidad en el trato, se convierte en discreción, una de las más grandes virtudes.

**El oído** nos conduce a percibir los sonidos. Pero hay una gran distancia entre oír y escuchar; escuchar es prestar atención a lo que se oye. Oír, oyen todos los que tienen el oído desarrollado. Pero poner atención en los sonidos, saber distinguirlos hasta interpretarlos como formas especiales de lenguajes y expresión solo es el resultado de una fina atención. En verdad, es la atención la que nos hace diferenciar los ruidos de los sonidos, el vulgar golpe arrítmico del equilibrio de la música.

**Ver** es percibir a través de los ojos físicos la forma y el color de las cosas. Sí, pero hay formas más sutiles de ver que requieren la presencia de la atención; entonces se puede observar, considerar lo que se observa, reflexionar, juzgar. Saber ver, o lo que es lo mismo, ver con atención, es una forma de descubrir, de investigar, de penetrar más allá de las formas y las apariencias con ojos interiores; es conocer, comprender, saber. Para ver con atención hace falta luz, es decir, intuición, recta imaginación.

**El gusto** es el sentido con el que se percibe el sabor de las cosas. Pero ese placer o desagrado, que en principio radica en la lengua, se expande a la psiquis y se convierte en agrado o rechazo por las cosas y las personas en general. En este punto, hacer las cosas a «nuestro gusto» es hacer lo que surge como impulso inmediato de los sentidos en general y de las emociones en especial. Sin embargo, el gusto puede ampliarse hasta los límites del buen gusto, siempre y cuando intervenga la atención. Entonces es la interna facultad: percibir y buscar lo bello, diferenciándolo de lo feo y absurdo. Es evidente que, con buen gusto, la vida tiene otro sabor. Y este es también un logro de la atención.

**El olfato** nos permite percibir los olores. Difícilmente podemos calificarlos y, como mucho, nos arriesgamos a definirlos como agradables o desagradables, con gran riesgo de no coincidir en opiniones con las demás personas. Pero la atención refina el olfato y lo convierte en un sentido mucho más sutil, tanto que en el lenguaje cotidiano solemos decir que el «buen olfato» es la sagacidad para descubrir lo que aparentemente está oculto; es casi, como un poder adivinatorio. Un poco más arriba, el buen olfato es aliarse con el aire y con los perfumes; es la atención a lo que lleva y trae el viento y al aroma que emanan todos los seres. Hay una infinita distancia entre oler y captar la quintaesencia de las cosas.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Es decir, que la atención nos ayuda a avanzar desde los sentidos sensibles hasta el sentido de la sensibilidad, de la comprensión, del discernimiento...

\*\*\*

**PERSEVERANCIA Y CONSTANCIA**

**Repetir, repetir...**

Aunque esta palabra pueda contener connotaciones psicológicas de «aburrimiento», lo cierto es que la repetición es una de las armas mágicas de las que se vale la Naturaleza. Más que repetición, deberíamos hablar de reiteración, de aquello que nos obliga a volver varias veces sobre los mismos pasos, hasta ser debidamente comprendidos.

**La perseverancia**

La perseverancia se nutre de repeticiones.

Es como un motor imparable e incansable que nos permite volver sobre las mismas cosas, insistiendo para obtener día a día una mayor calidad en todo.

Esto es la perseverancia: es un motor consciente, no el fruto de una repetición rutinaria, sino algo que nos mueve y que es puesto en movimiento por nuestra propia decisión, por nuestra propia voluntad.

La perseverancia es insistente, no por obcecación, sino porque toma de la Naturaleza visible una de sus leyes fundamentales: la ciclicidad, el reconocer un camino regular y esforzarse seriamente en marchar dentro de él, corrigiendo cuantas veces sea necesario. Insistir es saber encontrar el secreto de una escalera cuyos escalones pueden parecer todos iguales, pero que, sin embargo, no están a la misma altura.

La perseverancia es saber repetir sin caer en la rutina.

**La constancia**

La constancia es la perseverancia de la mente, o la perseverancia llevada a nivel mental. Es, por lo tanto, un estado mental que ayuda a ser firmes en todo cuanto necesita repetirse, en todo lo que no se resuelve en un día.

La constancia es la paciencia de saber esperar sin caer en el olvido ni en el desánimo.

La constancia nos lleva a ganar la continuidad en las ideas (y por lo tanto en los sentimientos y en las acciones), más allá de los aparentes cambios de los ciclos. Es el eje alrededor del cual podemos movernos con perseverancia.

\*\*\*

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**CREATIVIDAD**

Hace falta saber para crear, y saber cuesta tiempo y repeticiones. Se habla de la espontaneidad que debe gobernar los actos humanos, para que cada cual exprese aquello «que le nace de su interior». Pero, ¿a qué «interior» nos referimos? Apenas se traspasa la barrera del cuerpo comienza «lo interior», y allí podemos encontrar desde bajas pasiones hasta éxtasis místicos... Si se trata de «expresar», habrá que expresar lo mejor que poseemos, crear en base a lo mejor que somos.

La Naturaleza repite insistentemente sus estaciones, sus días y noches; millones de veces la semilla germina en la tierra de la misma manera...

Como parte que somos de la Naturaleza, ¿no seguiremos acaso el mismo ritmo?

Repetir, repetir, repetir... por la imperiosa necesidad de perfección. El que repite no hace siempre lo mismo, lo hace cada vez mejor, se siente crecer en cada nuevo acto de aprendizaje.

Consideremos seriamente el valor de la reiteración. No despreciemos esta enseñanza. Pero, cuidado: el que sólo repite termina por robotizarse y odiar lo que está haciendo; el que repite buscando perfección goza con cada uno de sus actos, encontrando en ellos esa mínima parte de superación que encierran. El que sólo repite pierde habilidades día a día; el que busca la perfección es mejor día a día.

El que sólo repite cumple actos; el que busca la perfección, realiza actos. El que sólo repite envejece irremediabilmente; el que repite en busca de la perfección está cada vez más cerca de la eterna juventud, de la «Afrodita de oro».

\*\*\*

**ESFUERZO**

El esfuerzo y la lucha que preceden a toda victoria, grande o pequeña, se manifiestan especialmente en los planos más internos de la personalidad.

No cabe duda de que muchos esfuerzos requieren la activa participación del cuerpo y de la energía. Pero la raíz de ese esfuerzo físico está siempre en aquellas cosas que conocemos o en aquellas que queremos; la fuerza del querer y la del saber son motores poderosos.

No podemos dejar de reconocer que las luchas más terribles se producen en la psiquis y en la mente.

\*\*\*

**EXACTITUD**

¿Qué es la precisión? Es la exactitud.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Ser preciso es ser exacto, conciso, claro y formal. Es saber determinarse.

Ser exacto es dar en el blanco. Muchas veces erramos en la vida porque no sabemos apuntar hacia donde queremos dirigirnos. O creemos que no vale la pena esa exactitud de miras.

Ser exacto es bueno para cualquier acción, si buscamos ser cada vez un poco más perfectos. El perfeccionamiento es una larga cadena de exactitudes.

Hace falta ser exacto en los gestos, en las palabras, en el pie que se apoya en el suelo cada vez que damos un paso. Hace falta ser exacto en las ideas, en los sentimientos. Hace falta ser exacto en el tiempo y en el espacio.

No se nos escapa que todo esto es difícil, pero no es imposible.

Por dejar de lado las pequeñas exactitudes caemos luego en una vida sin sentido. Por no apreciar dónde ponemos una mano o un pie, dónde llevamos la mirada, o cómo usamos el tono de voz, llegamos a despreciar el tiempo, las demoras, la impuntualidad.

La exactitud es pulcritud, es gusto por las cosas bien hechas, es amor por cada hecho en el que nos implicamos.

Ser conciso es saber utilizar la energía. No significa ser simplemente breve, sino emplear las fuerzas justas en cada caso.

Nada más hermoso que unos movimientos apropiados, ni exagerados ni mezquinos, sino elegantes en su justa medida. Movimientos que valen lo mismo para el cuerpo que para el alma. También el alma se mueve porque está viva, y las formas mediante las que se expresa han de ser igualmente concisas, armónicas.

Ser formal no es caer en esquemas vacíos, sino encontrar la forma que corresponde a cada elemento vital.

Ser claro es poner luz en todo lo que hacemos. Es evitar rodeos, falsedades, autojustificaciones, mentiras.

Ser claro es también ser limpio y ser simple. No hace falta enredar las ideas ni las palabras para poder expresar cosas verdaderas. Precisamente lo verdadero es simple, es claro, es exacto.

\*\*\*

### **RENOVACIÓN**

En boca de todos aparece con más o menos frecuencia el deseo de «tomar unos días de descanso», es decir, aflojar un cansancio acumulado que llega a volverse insoportable.

Ese descanso se idealiza en un fin de semana, unos días festivos que permiten alejarse de la rutina diaria, unas vacaciones de invierno o de verano; un viaje, un retiro a otro

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

pueblo, a la casa de unos amigos o familiares que vivan en otro sitio diferente a nuestra ciudad... Pero, curiosamente, en la mayoría de los casos, el descanso no se consigue o apenas se logra a medias, cuando no volvemos a nuestras tareas más agobiados que antes de partir.

Es evidente que todo cambio de actividad o de ambiente es una forma de descansar. Pero no es suficiente. Es un paliativo débil que apenas contribuye a mirar con más recelo y fastidio el retorno a lo cotidiano, a lo «obligado».

Hay que aprender a descansar a diario, a renovarse de manera cotidiana, aliviando en parte las tensiones que se acumulan con el transcurso de las horas de actividad, sea esta la que sea. Hay que respirar cada tanto, tomarse unos instantes de relajación no solo física, sino fundamentalmente psicológica y mental. Y reiteramos lo de instantes, porque no hacen falta horas, ni siquiera demasiados minutos. Solo se requiere una actitud de reposo, que nos permita echar una mirada inteligente a nuestro alrededor o hacia nuestro mundo interno.

Cansan las cosas que no nos interesan o por las que no sabemos interesarnos; cansa no saber respirar en medio del trabajo; cansa la mecanicidad aburrida que no deja intervenir a la conciencia.

Descansa el interés por lo que hacemos, el ver con mirada renovada y ansiedad de aprendizaje todo lo que nos rodea y todo cuanto sucede en nuestro mundo, el ser siempre nosotros mismos y estar con toda el alma en todo lo que nos incumbe. Llenarse de aire limpio, mirar el cielo y perderse en él, ver bailar el fuego o correr el agua, acariciar las hojas de una planta o jugar con un animalito doméstico; conversar con los que amamos o leer a los que admiramos. Compartir una mesa, un paseo o una taza de café.

Saber que somos eternos, y saber que tenemos todo el tiempo necesario para hacer las cosas más pequeñas y las más grandes.

\*\*\*

### **SEGURIDAD EN UNO MISMO**

#### **La seguridad es fruto del conocimiento**

Esta condición es una de las más anheladas por el ser humano y, al mismo tiempo, una de las más esquivas.

Sinónimo de confianza en sí mismo, de autoafirmación, esa íntima seguridad es la que nos permite ser y, por consiguiente, hacer cuanto nos proponemos.

La seguridad en sí mismo viene, para comenzar, del propio conocimiento. La antigua enseñanza que nunca dejó de ser válida, *Conócete a ti mismo*, sigue siendo la clave fundamental para iniciar este camino. No podemos afirmarnos en algo que no conocemos.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

No se trata de un conocimiento superficial, puesto que todas las personas, de una manera u otra, están convencidas de que se conocen. Pero solamente saben de sus actitudes diarias, de sus reacciones habituales, de su apariencia física, y de aquello que los demás dicen de uno. Falta el otro conocimiento profundo, el que va más allá de las apariencias y de las circunstancias; el que nos permite reconocernos por encima de todos los cambios, el que ahonda en los defectos y el que encuentra la luz de las virtudes escondidas.

Para conocerse en profundidad hace falta mucho valor.

¿Cómo mantener esa seguridad, sin que decaiga en los momentos difíciles?

La mayor parte de los momentos difíciles –por no decir la totalidad– provienen de nuestra esfera emotiva. Son las emociones, las pasiones incontroladas, las que pueden derribar el edificio pacientemente construido de la seguridad personal.

Por lo tanto, no debemos confiar esta autoafirmación a elementos emocionales de manera exclusiva.

No basta con sentir; hay que pensar, y pensar con amor, pues no vale la falsa imagen de que las ideas son «frías». Son las ideas claras, precisas, estables, las que van a contribuir en mayor medida al mantenimiento de la seguridad en uno mismo.

**La seguridad es fruto  
de un esfuerzo inteligente**

La plena seguridad es también un estado del alma.

No tiene ninguna relación con la vanidad, la soberbia o el orgullo de quienes se sienten grandes, sin haber acumulado otro mérito que mirarse siempre con buenos ojos. Esa no es seguridad, sino una burda autosuficiencia.

La plena seguridad es el resultado de muchas pruebas, errores y correcciones, de mucha paciencia, de sufrimientos, y de recuperar el ánimo tras cada caída. Es la expresión de un largo trabajo a través del tiempo.

La plena seguridad es, en síntesis, el resultado de un esfuerzo inteligente. Es tener delante una meta clara y seguir por el camino recto, sin desviarse ni detenerse. No es un regalo; es una adquisición, es una muestra de madurez espiritual.

¿Nunca has experimentado una muestra de esta particular cara de la victoria?

Seguramente, sí.

Cuando has estudiado bien para un examen has percibido que las preguntas no te turbaban; al contrario, estabas feliz de dar las respuestas acertadas y hablabas con plena seguridad.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

Cuando has hecho un trabajo a conciencia, prestando atención a cada detalle, te has sentido plenamente seguro de tu obra y feliz de haberla conseguido.

\*\*\*

**SERENIDAD**

Todo debe tener una finalidad, y para que la finalidad no desaparezca de la vista hace falta serenidad.

La serenidad no implica la insensibilidad. Deja paso a los mejores sentimientos y goza con ellos, en la medida en que se expresan dentro de las vías éticas y estéticas. Permite trabajar con las mejores ideas porque hay espacio, hay luz y hay tiempo para comprenderlas y elaborarlas.

\*\*\*

**VALOR**

**Todos tenemos valor**

Hace falta valor para descubrir que sí, que tenemos armas poderosas para convertirnos en personas mucho mejores de lo que somos en el presente, pero que también tenemos zonas oscuras que descubrir.

No hay ni una sola persona que no tenga un valor, un potencial escondido, una virtud, una fuerza que pueda usar poco a poco hasta convertirla en un torrente de energía y felicidad. Todos tenemos valores, algunos conocidos, otros sospechados y otros totalmente ignorados. Hay que recurrir a ellos, empezando por los conocidos; estos irán llamando a sus allegados hasta constituir una gran familia de valores interiores.

Para ponerlos en marcha no hay más secreto que empezar; como en todos los terrenos, la práctica es lo que nos favorece y nos da seguridad.

**Nuestros valores**

Todavía hoy se entiende por valor la fuerza, la potencia, el vigor, la resolución, la intrepidez. Y además, el estar sano.

*La fuerza* que nos interesa no se reduce al cuerpo físico. Es otra fuerza más amplia, que nos permite utilizar nuestros sentimientos y nuestras ideas de manera útil y eficaz para nosotros y para los demás. Es la fuerza de una columna interior que sostiene toda la estructura humana.

*La potencia* es el íntimo sentimiento de seguridad que nos lleva a actuar en todos los terrenos de la vida; nos ayuda a corregir cuando nos equivocamos y a proseguir hacia delante una vez que hemos corregido los errores. Potencia es no depender de factores exteriores, de la continua necesidad de ser admirado y aplaudido por los demás; es dar crédito a la propia conciencia educada y desarrollada.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

*El vigor* es energía. El valor, para ser verdadero, requiere mucha energía en todos los aspectos. Porque el verdadero valor no es el impulso de un momento especial, sino el que perdura toda la vida. Es una acción constante.

*La intrepidez* es valor para enfrentar las dificultades. Es coraje ante el peligro.

*La resolución* es la capacidad de resolver los problemas, y las acciones consecuentes para llegar a un buen resultado final.

*Estar sano* es gozar de buena salud. Y, como dijimos de la fuerza, es una salud que va más allá del cuerpo físico, porque un sano equilibrio requiere que la psiquis y la mente estén, asimismo, en buenas condiciones. Todo ello exige valor, sea para mantener la salud, sea para recuperarla.

\*\*\*

### **VOLUNTAD**

En la vida cotidiana se ha hecho un culto a los defectos, se han «sacralizado». En lugar de proponer fórmulas morales para ayudar al individuo, defectos y vicios se han convertido en cualidades interesantes, destacadas, prestigiosas y así se promueven desde todos los medios de comunicación. La «libre expresión» de las deficiencias humanas es un síntoma de «madurez» y se insta a que todos lo hagan así, sin inhibiciones; pues tener defectos es lo más «humano» que puede haber.

Es posible... Pero también es humano utilizar la fuerza de voluntad para corregir esos defectos, que inutilizan las condiciones positivas de las que se pueda disponer. Y eso es lo que no se toma en cuenta.

\*\*\*

### **VICTORIA**

A manera de síntesis, os presento un decálogo de pequeñas victorias que pueden ayudarnos a definir aquellas que podemos y debemos obtener:

**Las largamente ansiadas.** Son los sueños que hemos alentado desde hace muchos años, los que nos acompañaron a veces desde la niñez, sin que el tiempo lograra borrarlos ni hacerles perder valor.

**Las que se obtienen sobre la marcha.** Cuando las circunstancias son inesperadas y nos obligan a poner en juego lo mejor de nuestras energías, de nuestro temple y nuestra imaginación.

**Sobre la propia personalidad.** A medida que nos conocemos y aprendemos a ser sinceros con nosotros mismos, sabemos dónde están nuestros puntos débiles, sea en el plano que sea. Debemos dominar diariamente un impulso, un arrebato fuera de lugar, una reacción que nos haga sentir disgusto con nosotros mismos.

**PARA CONOCERSE MEJOR  
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

**Sobre una prueba o dificultad.** Cada uno sabe cuáles son esas dificultades que, en cierto momento de la vida, asumen el tamaño de una prueba. Es importante sobreponerse al primer impacto de la prueba y resolver la dificultad con todos los medios a nuestro alcance. Esta es una buena forma de sentirnos más seguros de nosotros mismos en próximas oportunidades.

**Sobre el miedo en general.** Tenemos miedo de las cosas que no conocemos, o de las que creemos conocer y creemos que nos superan. Se trata, en este caso, de vencer la ignorancia en general, y de atreverse con «aquellos enemigos».

**Las experiencias aprovechadas.** Todos hemos pasado por muchas y variadas situaciones en la vida; todos nos hemos prometido tomar buena nota de los disgustos y sufrimientos padecidos. Sin embargo, cuando se vuelven a presentar situaciones similares, actuamos como si nunca antes nos hubieran tocado. ¿Por qué esa falta de memoria activa? Las experiencias bien aprovechadas son aquellas que nos sirven para no volver a repetir errores.

**Levantarse cada vez que se cae.** Por muchos que sean los momentos duros en la vida, por mucho que uno se sienta caído y con el ánimo bajo, no debe concederse la prolongación de estos estados. En íntima conversación hay que darse plazos para ponerse nuevamente de pie. Saber levantarse después de cada caída es una de las mayores victorias.

**Las elecciones y las decisiones.** Una vez que se han establecido los objetivos de la vida, una vez iniciado el recorrido que lleva a la meta, habrá que elegir entre una cosa y otra. Y no solamente elegir como acto racional, sino decidirse a la acción.

Y, por último, una recomendación que corona todas las demás:

**Saber mantener las pequeñas victorias cotidianas.**

\*\*\*