



UN LUGAR PARA CONSTRUIR
●●●●● Foro de Crecimiento Personal ●●●●●

Selección de escritos y reflexiones de **Soñador**

Palabras de aliento

En ocasiones no hace falta ni recibirlas.
Basta con saber que alguien está ahí y cuentas con su apoyo.
Que te sientes comprendido.
Que brotan de manera sincera, no en forma de letanía.
Que llevan el calor de un sentimiento.
Que acarician los oídos y apaciguan las heridas.
Que nos ayudan a superar la gris monotonía.
Que cambian el rumbo de una vida.
Que nos devuelven la fuerza que creíamos perdida.
Que consiguen adormecer la pena.
Que logran que vuelva la alegría.
Que se transforman en la almohada donde reposar nuestra fatiga.
Hoy quiero rendir un homenaje a esas palabras.
Sencillas, silentes, desnudas.
Que aterrizan en el corazón y hacen brotar lágrimas agradecidas

Música y ruido.

Vivimos un siglo vertiginoso en el que la rapidez es un valor.
Afortunadamente sigue habiendo quien dedica toda una vida al arte.
Personas con vocación que pueden repetir cien veces una partitura hasta dominarla.
Dedicar interminables horas a una melodía que va a ser escuchada por unos pocos durante 20 minutos.
Héroes modernos y anónimos cuya meta es generar belleza.
No aparecen en las crónicas de los periódicos ni en las imágenes de la televisión.
Están ahí para que brille el solista o el director.
Son los secundarios de un oficio que tiene pocos protagonistas valorados.
Miembros de orquestas, coros y compañías de baile.
Se les exige mucho y se les incentiva poco.
Es una carrera para corredores de fondo.
Con fecha de caducidad muy rápida en el caso de los bailarines.
Formar parte de un grupo no es sencillo.
Es inevitable que surjan las envidias y las comparaciones.

Son profesiones donde el ego está a flor de piel.
Los directores conocen bien la dificultad de aglutinar individualidades.
Viven por y para la música, salvo algún funcionario, que también los hay.
Asistir a un concierto o ver un ballet es un placer para la vista y el oído.
Y no requiere una especial sensibilidad o educación musical.
Basta con dejarse llevar por los sentidos.
Siempre que éstos no estén aletargados por el consumo de tanta “sal gruesa”
De prestar atención a quien más grita.
De hacer protagonistas a quienes trafican con las bajas pasiones.
De creer que algo que tiene éxito merece la pena ser visto.
De consumir basura porque así tenemos conversación con otros que lo hacen.
De confundir música y ruido.

Una isla llamada Futuro

Quiso beberse el mundo y éste le devoró su identidad.
Viajó en la dirección equivocada.
Y el éxito profundizó su soledad.
Si había luz al final del camino era una luz artificial.
Comprendió que un hotel de cinco estrellas no podía equipararse a un hogar.
Ni la amabilidad de unos sirvientes crear espejismos de amistad.
Exiliado de si mismo cualquier ciudad era lejana.
Cualquier paisaje un simulacro de realidad.
Se acostumbró a comprar lo que quería y olvidó adquirir su libertad.
Lloraba sin lágrimas, comía sin hambre, vivía sin paz.
Su triunfo era un fracaso. Su cara un antifaz.
Tenía lo que no necesitaba y le faltaba lo que no podía lograr.
Un círculo vicioso del que era muy difícil escapar.
Solo quedaba una esperanza: Cambiar de identidad.
Supo que existía en el Océano Pacífico una isla llamada Futuro.
Donde recalaban fugitivos de si mismos en busca de una nueva oportunidad.
Todo el que llegaba era bautizado con un nombre.
Asignado a un trabajo en la comunidad.
Estaba prohibido hablar del pasado. Lo consideraban una enfermedad.

Cedió su patrimonio a un Fondo para la Libertad.
Alquiló un velero y puso rumbo a la isla.
Al divisarla sintió que volvía a renacer el soñador que quiso ser.
Una joven le dio la bienvenida.
Te llamarás Jonás y vivirás en esa choza junto al mar.

Aceptar la soledad

“Yo no se amar” me soltó a bocajarro.

Tomábamos un café en una terraza próxima a nuestro lugar de trabajo.

Ella estaba nerviosa y miraba compulsivamente el móvil en espera de que éste sonara.

El día anterior había tenido una cita con alguien a quién conoció en un Chat.

- ¿Por qué dices eso?
- No consigo pasar de la primera cita.
- Eso solo significa que no has encontrado la persona adecuada.
- O que yo no soy adecuada para nadie.
- Te conozco y se que no es así.
- Bonito consuelo, pero sigo sola.
- Tal vez debieras empezar por cambiar eso.
- ¿Cuál?
- El no aceptar tu soledad y verla como un fracaso.
- Eso es lo que es.
- Mira, si no te gustas a ti misma, difícilmente gustarás a los demás.
- Para gustarme necesito que alguien me lo diga.
- Dependes mucho del eco y eso es un error.
- ¿Qué pretendes? ¿Quieres que yo sola me eche piropos?
- Quiero que te aceptes. Ese es el primer paso.
- Eso es sencillo para ti que tienes pareja y cantidad de amigos.
- Mientras no hagas habitable tu soledad te costará encontrar compañía.
- ¿Por qué?
- Porque acudes a las citas con un letrero en la frente que dice: “Estoy desesperada. Seré como tú quieras. Acéptame” Y eso agobia mucho.
- Joder, tío, me asusta lo bien que me conoces.
- Relájate. Tómate la vida con más calma. Y, repito, llena tu soledad.
- ¿Cómo?
- Dedica tiempo a tus aficiones. Busca otros intereses que no sean tener pareja.
- ¿Para qué?
- Para disfrutar sin depender de los demás. Para enriquecer tu vida y tener algo que ofrecer cuando conozcas a otras personas.
- ¿Algo más?
- Si. No confundas un NO con que niegan tu valía. Acepta que tu voz no siempre va a encontrar eco. Y que habrá ocasiones en que el eco que recibas no sea de tu agrado. Baja el nivel de tus expectativas y te irá mejor.
- ¿Quieres que me conforme con cualquier cosa?
- Quiero que no idealices el hecho de tener pareja. Si surge y hay armonía, estupendo. Pero buscarla desesperadamente no es la solución.
- Ya, pero todas mis amigas están casadas o tienen novio.
- ¿Eso significa que son felices?

- No lo se, pero al menos, no están solas.
- Tu tampoco lo estarás si te ocupas de llenar esa soledad con algo que no tiene por que ser un hombre. Algunos acompañan muy poco, según dice, mi mujer.
- Tu mujer no tiene razones para quejarse, con lo majo que eres.
- Mejor no se lo preguntes. Podría sorprenderte.

Navegar

“Para navegar no basta con manejar bien el timón, hace falta una estrella para orientarse”

La aventura está en el mar.
En ese paisaje sin horizonte en el que me sumerjo a diario.
Busco tesoros y a veces los encuentro.
Mi barco es una pantalla y mi remo es un ratón.
La ruta la decide mi estado de ánimo.
Hay días en que visito lugares conocidos.
Y otros en que me dejo zarandear por el instinto.
A mi paso salen vendedores ofreciendo su mercancía.
Nunca compro. Lo que tiene un precio no siempre tiene valor.
Y está realizado en serie para un consumo rápido.
Mi ritmo es lento, en sintonía con el “movimiento slow”.
La idea es sencilla: atrapar aquello que nos gusta disfrutándolo despacio.
No hay conocimiento en la velocidad igual que no hay memoria.
Me demoro en un poema y me dejo acunar por el sonido de una canción.
Veó imágenes que disparan mi imaginación.
Me llevan a lugares que solo he visitado a través de mi fantasía.
Encuentro amigos e intercambiamos recetas de placer.
O buscamos alivio a nuestras penas.
Todo esta en la red, dice un anuncio.
Aunque esa red puede atraparte y convertirte en su prisionero.
Lo que es un medio cambia de sentido si lo convertimos en un fin.
El navegante no debe olvidar que su hogar está en tierra firme.
Allí siguen sus raíces y su futuro.
Aunque haya momentos que sienta nostalgia del mar.

Aceptar la tristeza

Hace años iba por la vida huyendo de la tristeza.
Me parecía que su aceptación era una forma de fracaso.
Y eso no podía permitírselo alguien que aspiraba a que su vida fuera un éxito.
Cuántas desgracias puede provocar esa palabra: Éxito.
Salvo que se tenga una idea clara de cual es el verdadero triunfo.
Que nada tiene que ver con la meta, sino con el camino.
Que no supone vencer a nadie, salvo ganar la batalla a nuestro ego.
En aquellos momentos tuve la suerte de encontrarme con un duende.
Puede parecer que estoy narrando una fantasía.
Sin embargo ese duende es de carne y hueso.
Y me enseñó el valor de la tristeza.
Y lo hizo como quien explica los colores a un niño.
Con sencillez, con humanidad, con paciencia.
Supe, entonces, que la tristeza, no era enemiga de la felicidad.
Que ambas podían convivir sin problemas.
No solo eso. Se necesitaban para comprenderse.
La tristeza es como un color, me dijo el duende.
¿Te gustaría vivir sin el azul?
¿Sabías que azul en inglés "blue" identifica el lamento por la pérdida?
Si borras de tu vida la tristeza estarás negándote mil sensaciones.
Y alejándote de territorios que merecen la pena conocerse.
Cuando se acepta la tristeza las lágrimas se convierten en bálsamo.
Y llorar es una manera de limpiar las heridas.
La tristeza nos abre las puertas de la melancolía.
Y esta última nos permite vestir los recuerdos a nuestro gusto.
Aceptar la tristeza es el primer paso.
Más tarde uno es capaz de aceptar la ausencia, la debilidad, el error y el dolor.
Y todo aquello que nos hace sentirnos humanos.
A partir de ese momento el mundo se vuelve más habitable.
Y la alegría es una explosión de placer.

Soy un fragmento

Cuando era más joven se me llenaba la boca de palabras rotundas.
Plenitud, eternidad, intemporal, eran algunas de ellas.
Con el paso del tiempo he aprendido a valorar lo pequeño y fragmentario.
Puedo hablar del océano pero soy consciente que soy una gota.
Nombrar la felicidad y registrar lo esquiva que es su presencia.
Soñar con el paraíso sabiendo que habita al lado del infierno.
Saber que lo bello es frágil y todo se reduce a momentos.
El amor y el dolor son dos caras de la misma moneda.
La presencia reclama la ausencia y ésta nos devuelve la primera.
Vivimos en un torbellino de sensaciones e ilusiones.
Todas ellas se enlazan como cuentas de un collar.
Un collar que nos ata a aquello que valoramos.
Y esa unión es la que nos define y da sentido a nuestra existencia.
Somos parte de
Aunque nuestra vanidad nos haga pensar que somos un todo.
O la religión nos preste su traje de eternidad.
Asumir que soy un fragmento me ha hecho más humano.
Y me ha quitado el peso de sentirme omnipotente.
Ahora puedo llorar sin sentirme culpable.
Y reír sin pedir permiso por la alegría.
Recobrar la inocencia del juego.
Porque jugar es algo mágico.
Y existe un juego que une cada fragmento.
Que encuentra el lugar adecuado para cada uno de ellos.
Ese juego tiene un nombre.
No voy a mencionarlo, suena rotundo.
Pero estoy seguro que tú habrás jugado a él alguna vez.
Es más, te deseo que no pares de jugar, hasta el fin de tus días.

Flexible y versátil

- Quiero proponerte un negocio.
- ¿De que se trata?
- De tu propia vida.
- Supongo que es algo que debo resolver yo mismo.
- Claro. Ahí entra tu faceta como negociador.
- No te entiendo.
- ¿Qué idea tienes del futuro?
- Un lugar donde pasaré el resto de mi vida.
- ¿Y como ves ese lugar?
- No tengo una idea clara. Me gusta que me sorprenda.
- Puede que la sorpresa te lleve a un lugar para el que no estés adaptado.
- Eso suena a peligro.
- También puede ser una oportunidad.
- ¿Dónde está la diferencia, para verlo con esa otra perspectiva?
- En tu talante.
- Procura ser más conciso.
- Hay personas que son rígidas y otras flexibles.
- Imagino que dependerá de las circunstancias.
- Siempre hay matices, pero esos dos rasgos condicionan la visión del mundo.
- ¿Puedes aportar más detalles?
- Rígido es aquel que sin probar algo es capaz de decir que no le gusta.
- ¿Y flexible es aquel al cual todo le parece bien?
- En absoluto. Es el que prueba y luego decide.
- Supongo que además de probar estará abierto a disfrutar con otras cosas.
- Claro. De nada sirve probar, si lo hacemos cargados de prejuicios.
- Voy entendiendo tu idea. Para el rígido solo existe un mundo posible.
- Así es. Y si lo pierde se ve expulsado del paraíso.
- ¿No comprende que existan otros paraísos?
- Para él solo hay un orden y el caos le aterra.
- El puzzle de su vida tiene pocas piezas, según tu idea.
- Pocas e irremplazables. Ese es otro de los riesgos.
- De acuerdo. Ya veo que ser flexible tiene sus ventajas.
- Estupendo. Ahora vamos con el complemento de la flexibilidad.
- ¿Cuál es?
- La versatilidad.
- Creía que se valoraba más la especialización.
- Ser bueno en algo puede que te permita encontrar un buen trabajo, pero la vida es algo más extensa que la actividad laboral.
- ¿Qué rasgos definen la versatilidad?
- Capacidad de adaptarse, de crear nuevas condiciones, de disfrutar en nuevos entornos, de aprender nuevas destrezas, de relacionarse.
- ¿Y todo eso te garantiza el éxito?
- Te permite algo más importante: Hacer habitable el fracaso.

Atrapado en un paréntesis

Llevo unos días secuestrado.
Sin capacidad para prestar atención a la vida exterior.
Sometido por mis miedos y fantasmas.
Pensando que mi mundo se tambalea.
Hay razones para que esto ocurra.
Pero mi forma de ser apasionada aumenta cualquier signo de peligro.
Me cuesta relativizar.
Centrarme en la actividad terapéutica.
Como si disfrutara de lamerme las heridas.
El tirano SACRIFICIO quiere someterme a sus reglas.
Hacerme creer que amar es auto flagelarse.
Lucho contra esa idea tan lesiva para mi alma y mi cuerpo.
Apelo a mi optimismo aunque éste anda flojo de fuerzas.
Recurro a mis fuentes de energía.
Dejo que mis lágrimas arrastren al tirano de mi vida.
Saco fuerzas de flaqueza y empiezo a luchar por la ilusión.
No es sencillo el camino.
Nada que merezca la pena es fácil o gratuito.
Rompo la red que me aislaba del mundo.
Y veo que sigue ahí todo cuanto valoraba y quería.
Los amigos que me llaman.
La música que marca el ritmo de mis días.
Las palabras que expresan los estados de ánimo.
Las imágenes de mi geografía.
Ya puedo establecer vínculos, crear armonías.
Vivir la realidad y soñar fantasías.

El poeta

Quiso atrapar en un poema
La brisa de su pelo
El roce de sus labios
La música de su risa.
El latido de su pecho
Y acabó atrapando una pulmonía
De esperar a su ángel bajo la lluvia.
Asimismo acumuló varias facturas
Un listado de llamadas perdidas
Un descubierto en su cuenta corriente
Y un vacío inmenso en su corazón.

Es duro ser poeta
Y perseguir bellezas esquivas
Que valoran bienes materiales
Ropas, perfumes, joyas
Despreciando el sonido de un soneto.
La construcción de una rima.
La emoción de un cuarteto.

Acabará prestando su talento
A una cadena de supermercados
Elogiando alimentos ... congelados.

Un capricho

“La única diferencia que hay entre un capricho y una pasión eterna es que el capricho dura un poco más de tiempo”.- Oscar Wilde.

- ¿Tienes algún capricho?
- No. No soy caprichosa.
- Me gustaría hacerte un regalo.
- Sorpréndeme.
- Tengo poca imaginación y quiero que te haga ilusión.
- Me encantan las sorpresas.
- Tendré que preguntar a tus amigas.
- Eso significa que me conoces muy poco.
- O que te cuesta mostrar tu interior.
- Vale. Te haré un desfile de lencería.
- ¿Cuándo y donde?
- El día que reciba el capricho y donde tú elijas.
- Voy a darme mucha prisa.
- Procura que no sea un regalo apresurado. Esos no me gustan.
- Me estás poniendo nervioso.

- Me extraña. Tú eres una persona que transmites serenidad.
- Tal vez, pero acertar con tu regalo me empieza a inquietar.
- Si va a desequilibrarte, déjalo.
- No seas irónica.
- Una pregunta ¿a qué viene lo del regalo? Que yo sepa no cumplo años este mes.
- Me apetece. ¿O debo esperar a una fecha concreta?
- Para nada. Me encanta recibir regalos: Cualquiera día es bueno.
- ¿Qué prefieres: leer, oír música o viajar?
- Depende del momento. Me gustan las tres cosas.
- ¿Un lugar tranquilo o una ciudad bulliciosa?
- Si es para compartir contigo un lugar tranquilo. Ya pongo yo el bullicio.
- ¿Otoño o invierno?
- Me gusta la caída de las hojas.
- Estupendo. Ya lo tengo.
- ¿Vas a tardar mucho en contarme en que consiste tu regalo? Estoy impaciente.
- Puedo anticiparte algo que ya habrás deducido: Es un viaje.
- ¿A qué lugar?
- A un pueblo, en la campiña suiza, rodeado de viñedos y cerca de un lago.
- Suena prometedor, muchas gracias. Estoy deseando que llegue el día.
- Yo, también. Me encantan los desfiles de lencería.

DUENDES

Dentro de una hora saldré de casa.
Acabo de terminar una actividad y queda un tiempo para iniciar otra.
En esta tregua se cuelan en mi mente duendes.
Toman mi tiempo y hacen con él aquello que les apetece.
Son unos diablillos juguetones.
Me sacan de lo ordinario para llevarme a su mundo.
No opongo resistencia.
Mientras escribo estas palabras me hacen cosquillas.
Quieren que escriba las palabras que a ellos les gustan: columpio, cometa, comba.
Suben y bajan por la pared dejando una estela de colores.
Se juntan en círculo.
Quieren que yo ocupe el centro.
Cuando lo hago me lanzan globos de colores.
Piden que los atrape.
Lo intento y el primero que cojo lleva algo en su interior.
Me dicen que lo abra.
Pregunto ¿Cómo se abre un globo?
Recibo como única respuesta un coro de risas.
Conocedores de mi torpeza uno de ellos me pregunta: ¿Sabes aplaudir?
Sigo su consejo y al explotar el globo los duendes desaparecen.
Liberada de su cárcel esférica una nota se ha posado en el suelo.
La recojo y leo su mensaje:
"Juega más y piensa menos"

Alas de mariposa

La niña apareció en el salón con unas alas en su espalda.
Con mirada de ángel me dijo:

- Puedo volar. Te lo prometo.
- Claro, dije yo. No tengo la menor duda. Me gustan tus alas.
- Son de mariposa, respondió.

Se fue a jugar y me dejó pensando en la metáfora de las alas.
Hay personas que se empeñan en cortarnos las alas.
Otras, por el contrario, nos animan a volar.
En ambos casos, argumentan que lo hacen por nuestro bien.
Mi nick de soñador me hace inclinarme por las que fomentan el vuelo.
¿Qué sería de la vida sin fantasía?
También es cierto que volar puede ser peligroso.
Y algunas caídas no se superan fácilmente.
Conviene elegir cuidadosamente el lugar y el clima.
Prepararse para el vuelo.
Y disponer de un buen paracaídas.
Relaciono mis mejores sensaciones con flotar.
Ya sea en el aire o en el agua.
La idea de ingravidez me libera de toda carga.
Volar es uno de mis verbos favoritos.
Por ello siento gratitud a aquellas personas que me dieron alas.
Que me han permitido ver el mundo a vista de pájaro.
Tampoco puedo olvidar a las que me enseñaron a construir mi nido.
Sin un nido el aire deja ser acogedor.

Pereza

Cuando me refiero a la pereza no invoco una manera pausada de hacer las cosas.
Hablo de la complacencia con que aceptamos la ley del mínimo esfuerzo.
El excesivo valor que damos a lo cómodo.
Rechazar un libro interesante porque tiene muchas páginas.
Aceptar una rutina aburrida por no asumir el riesgo de cambiarla.
Aplazar una discusión necesaria por el coste que conlleva ser asertivos.
Preferir ver en cine una historia antes que imaginarla leyéndola.
Conformarnos con cualquier cosa.
La pereza es un peligro invisible que tiende a aletargarnos la vida.
A reducir las oportunidades que ésta puede ofrecernos.

Si seguimos su consejo acabaremos sintiéndonos inútiles.
El antídoto es el entusiasmo.
Pueden serlo, asimismo, la curiosidad, el interés, el deseo, la ilusión.
Cualquier cosa que nos ponga “en movimiento”
Que nos quite las telarañas.
Que permita que se desarrollen nuestras capacidades.
Que nos anime a encontrar razones y emociones.
A ser protagonistas.
A disfrutar compartiendo.
A levantarse, cada mañana, con ganas de sacarle jugo al nuevo día.
Y a ignorar a todos los capullos que intentan que esto no ocurra.

Entrevista con El Deseo

- Hola Deseo, pasa y ponte cómodo.
- No esta mal tu casa aunque necesitas airearte.
- Ya empezamos dando consejos.
- Pórtate como un buen anfitrión y sírve me una copa.
- ¿Tú bebes?
- Yo hago de todo. No me confundas contigo.
- ¿Creía que eras una parte de mí?
- Debo ser una parte olvidada. Hace tiempo que no hablabas conmigo.
- He estado ocupado.
- A saber en que pierdes el tiempo.
- En cosas necesarias.
- ¿Hay algo más necesario que sacarme a pasear?
- Si, algunos deberes.
- ¿Y que pasa con los derechos?
- Eso me pregunto yo, por eso te he llamado.
- ¿Tienes problemas de autoestima?
- No lo creo.
- ¿Algún complejo de culpa?
- Tampoco.
- ¿Estás apático o has perdido la ilusión?
- Veo el futuro borroso.
- Y mientras tanto pierdes el presente, vaya plan.
- ¿Puedes darme alguna idea?
- En primer lugar, cambia de música. Deja de oír “blues” y pon algo de “salsa” en tu vida.
Necesitas movimiento, acción, ritmo.
- Oyéndote hablar voy a pensar que tengo un problema musical.
- Vivir no es una ciencia exacta como las matemáticas sino un arte como la música.
- ¿Y que le ocurre a mi banda sonora?
- Que está llena de sueños y necesita realidades.

Influencias

Vivir es compartir.

Un diálogo permanente con aquello que nos rodea.

Nuestras acciones y reacciones vienen determinadas por las influencias.

Ellas configuran nuestros deseos y anhelos.

Conocer mis influencias me ayuda a saber como soy.

Prestamos mucha atención a los poderes y poca a las influencias.

Siendo éstas más sutiles y determinantes, en muchos casos.

¿Qué cosas me afectan?

¿Qué personas tienen la capacidad de influir en mis actos?

¿Cuál es la razón para que yo les conceda ese poder?

¿Su prestigio, su cercanía, su persistencia?

¿Dónde termina la influencia y comienza la dependencia?

Responder a estas preguntas puede ayudar a reflexionar sobre ello.

Hay influencias positivas y negativas.

Liberadoras y represoras.

Tenemos la capacidad de elegir.

Pero esa elección tiene un coste, que en ocasiones, es muy alto.

Que nadie se engañe con la idea del mínimo esfuerzo.

Eso queda para la publicidad de libros con títulos de esta índole:

“Como alcanzar la felicidad en seis semanas”

Firma de miotroyo

.....
**-Si lo comprendes, las cosas son como son;
si no lo comprendes, las cosas son como son.**

-Si evitas a las personas que no entiendes, ¿cómo vas a poder aprender?
.....