

Juan-Miguel Fernández-Balboa



Palabras Caballo

fuerza vital para el día a día

Despierta

Suéñate

Visualízate

Valórate

Felicítate

Agradece

Organízate

Fuerza

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

2^a edición


Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer

178

PALABRAS CABALLO
Fuerza vital para el día a día

2ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	13
1. Despierta	19
2. Suéñate	27
3. Visualízate	31
4. Valórate	39
5. Felicítate	45
6. Agradece	49
7. Organízate	53
8. Prioriza	59
9. Rígete	63
10. Colócate	67
11. Sintonízate	73
12. (Con)céntrate	81

PALABRAS CABALLO

13. Mira	87
14. Límpiase	93
15. Perdónate	99
16. Libérate	105
17. Relativiza	111
18. Simplifica	117
19. Aclárate	123
20. Energízate	127
21. Reequilíbrate	131
22. Inspírate	141
23. Renómbrate	147
24. Atrévete	155
25. Actúa	161
26. Renuncia	167
Epílogo	177
Inventario Semanal de las “Palabras Caballo”	181



INTRODUCCIÓN

Todo libro es un portal hacia algo desconocido, tanto para quien lo lee como para quien lo escribe. De hecho, los libros, a través de la “mano del autor o autora”, tienen su propia y mágica manera de hacerse con el control y escribirse a sí mismos. Por otro lado, cada página es como una pequeña puerta que, al pasarla, ofrece al lector la opción de trasladarse a otros mundos misteriosos y maravillosos. Supongo que si tienes¹ este libro en tus manos es porque buscas claves para entenderte mejor a ti mismo, ampliar tus conocimientos y posibilidades o, simplemente, entrar en espacios desconocidos.

Sea lo que fuere que estás buscando, no es casualidad que hayas escogido este libro precisamente. Créeme cuando te digo que, si ahora no lo hubieses encontrado, tarde o temprano él te habría encontrado a ti. ¿Por qué? Porque tú ya tienes una intención, por muy confusa que ésta pueda ser todavía, de encontrar respuestas concretas a ciertos aspectos de tu vida que no acaban de satisfacerte, y esa intención te guía inconscientemente a hacer y encontrar lo que necesitas.

1. A lo largo de este libro, con el fin de crear cercanía, me dirigiré a ti, lector o lectora, en primera persona. Además, por motivos prácticos, utilizaré el masculino genérico para aludir tanto al género masculino como al femenino, pues, para mí, ambos son igualmente importantes.



Los seres humanos tenemos muchas capacidades, muchas, desde reparar un complejo motor o pintar un precioso cuadro a componer una sublime sinfonía o diseñar un magnífico edificio. Lo que ocurre es que, aún queriendo hacerlo, a menudo carecemos de los saberes y métodos necesarios para poner esas capacidades en práctica. Obviamente, no todo el mundo quiere arreglar motores o componer sinfonías, pero nadie se levanta por la mañana diciéndose: “Quiero que mi vida sea un desastre”. Al revés, cada ser humano aspira, siquiera secretamente, a realizar algo importante y significativo *en, y con,* su vida. Para ello hace falta saber *qué es* y *cómo hacerlo*. Con este libro, por medio de reflexiones, ejemplos, historias y pautas prácticas, pretendo ayudarte a entender que el poder de realizar lo que tú elijas y de dar significado a tu vida ya está en ti. Es muy simple: descubre ese poder y, además de regir tu propio destino, convertirás tus sueños en realidad.

De hecho, este libro es una prueba de que los deseos pueden lograrse. Empezó como una simple idea y helo aquí materializado. Y así muchas cosas más. Todo en la vida ha partido de una idea generativa, de una intención clara, y ha sido creado mediante la acción decidida e inteligente. Tal vez te sorprendas si te digo que yo no soy muy diferente a ti, y, por consiguiente, si yo he alcanzado ciertas metas, también puedes alcanzar tú las tuyas. Verás. Nací en una familia humilde con escasos medios económicos y culturales. Desde muy joven, quise prosperar en la vida y ser feliz. En mi infancia y juventud, cursé estudios básicos en internados religiosos y laicos hasta los dieciocho años. Tras cumplir con los mínimos del colegio, entré en la universidad. Me licencié en 1987, pero enseguida comprendí que aún me quedaba mucho por hacer y aprender. Aspiraba a ser profesor universitario y, para ello, tenía que doctorarme. Sin embargo, en España, en aquel entonces, no existía el doctorado en mi especialidad. Así que busqué los medios



para continuar estudiando en el extranjero y, parte por mi propio empeño, parte gracias a ciertas “causalidades”, logré irme a los Estados Unidos de América con una beca de intercambio patrocinada por el Departamento de Estado Norteamericano con el fin de dar clases de español en una escuela de Enseñanza Secundaria del noreste de aquel país durante un año. Ese fue un gran paso, aunque pronto se me hizo patente que un año era un corto plazo para aprender inglés con un nivel suficiente para intentar el ingreso en un programa de doctorado. Además, en los años setenta, la diferencia en el coste de las matrículas universitarias entre España y los Estados Unidos era abismal. Necesitaba diecisiete mil dólares anuales para poder costearme los estudios, y mis ahorros no llegaban a los trescientos. Mi sueño parecía imposible, pero algo me empujaba a seguir dando los pasos necesarios.

Consciente de la importancia del idioma, durante ese primer año, dediqué todos mis ratos libres a estudiar unas cien palabras diariamente, de las cuales apenas podía recordar una decena al día siguiente. Aún así, sabía que mi vocabulario iba mejorando. No importaba lo que olvidaba, sino lo que retenía. A medida que aprendía, ganaba confianza y veía más posible mi ingreso en la universidad. Por otro lado, para ganar algo de dinero, además de mis tareas en la escuela, busqué trabajos alternativos. Fregué platos, hice de camarero, cavé zanjas, conduje un camión volquete para una empresa de jardinería y di clases particulares de español. Todo esfuerzo parecía poco, pues la ventana de mi oportunidad se iba cerrando inexorablemente a medida que pasaban los meses. Poco a poco, sin embargo, además de unos dólares, fui ganándome la confianza de jefes y compañeros, de quienes obtuve mucho apoyo y cariño, y a quienes estaré eternamente agradecido. Ellos no dudaron en escribir cartas de recomendación que más tarde adjunté a mis solicitudes de ingreso en programas de postgrado.



Todo esto dio sus frutos. Ya casi finalizado ese año, me presenté a los exámenes de acceso y aprobé. Otro paso más estaba dado. Ahora era cuestión de encontrar financiación. Gracias a las cartas de recomendación, y tras unas entrevistas personales, fui contratado en la propia universidad para dar clases de español, lo que me permitió, con la ayuda de los otros trabajos, costearme completamente mis estudios. Tres años más tarde, me doctoré y obtuve mi primer contrato académico. Tenía treinta y un años.

A mi regreso a España, recién cumplidos los cincuenta, había sido catedrático en dos universidades norteamericanas, en dos ramas distintas del campo de la educación. En la actualidad, soy profesor en la Universidad Autónoma de Madrid y me dedico, además, al *coaching*² individual y de equipos con la clara intención de acompañar a las personas en su camino hacia hacer las cosas mejor, sentirse mejor y ser mejores. La esencia de mi práctica pedagógica, tanto a nivel académico como en el *coaching*, parte no sólo de lo que he aprendido y vivenciado a lo largo de los años, sino también de un estado de armonía, serenidad, plenitud y coherencia interior. Ni que decir tiene, sigo teniendo aspiraciones, y una de ellas es ayudar al mayor número posible de personas a matizar y realizar las suyas. Es aquí donde entras tú.

Lo que intento decirte con esta breve historia personal es que, lejos de lo que puedas creer, independientemente de la escasez de medios económicos y materiales que puedas tener, y a pesar de los “errores” que puedas haber cometido en el pasado, el éxito y la felicidad en tu vida están plenamente a tu alcance. Tú puedes realizar tus sueños y ser feliz. Este es mi principal mensaje, y algo muy poderoso me inspira a transmitírtelo. Hoy empieza el resto de tu vida.

2. Es una disciplina basada en el aprendizaje dinámico y centrada en la esfera de la acción que, profundizando en el conocimiento propio, ayuda a alcanzar la autonomía para resolver los problemas cotidianos y mejorar la calidad de vida.



Si hojeas brevemente este libro, comprobarás que el encabezamiento de los diversos capítulos consiste en una sola palabra. En total son veintiséis y, como el título del libro indica, constituyen “palabras caballo”. Permíteme explicarte, con un símil, a qué me refiero. Imagínate a dos aurigas³ de similar experiencia y habilidad. Ambos van montados en su carruaje tirado por sus respectivas caballerías, así mismo de parecida presencia y potencia. El primero, además de conocer la meta y la distancia hasta ella, también conoce y cuida a sus corceles. Consciente del valor de éstos y de los éxitos que le proporcionan, los cepilla, alimenta y entrena a diario. Sabe que sin ellos nunca alcanzaría el triunfo. Por contra, su contrincante, ignorante y negligentemente, descuida por completo a sus animales y se limita a participar en las carreras guiado sólo por un mero afán de competición. ¿Quién crees que, a la larga, será el vencedor?

En cierto modo, todos los humanos somos aurigas con el potencial de hacer una carrera extraordinaria. En esencia, tú eres el auriga en la “carrera” de tu propia vida. Dispones de bellos y poderosos *caballos*, deseosos, si aprendes a conocerlos y sabes dirigirlos y alentarlos, a llevarte hacia el éxito. Como es natural, éstos tienden a seguir su instinto, a hacer lo fácil y lo cómodo, a tirar cada uno por su lado o incluso a pararse. Basta con que uno se detenga o tome la dirección equivocada para que el carruaje pierda eficacia. En última instancia, si éstos no corren en absoluto, el carro quedará parado y tú nunca llegarás a la meta. Por eso, para canalizar sabiamente su energía, sacarles el máximo partido y avanzar velozmente hacia al triunfo, es fundamental que te familiarices con ellos, los nutras y ejercites.

3. Auriga: persona que gobernaba las caballerías de los carros en las carreras de circo en las antiguas Grecia y Roma.



La *palabra* que sirve de título a cada uno de los capítulos de este libro es el nombre de uno de los muchos *caballos* inherentes a ti. Permíteme, que, a modo de *coach*⁴, te acompañe y te los vaya presentando. Como todos están vinculados entre sí, te iré indicando sus relaciones en notas a pie de página a lo largo de la lectura. Cuanto mejor comprendas su esencia y afinidad, tanto más capaz serás de prosperar, de cambiar el rumbo de tu vida y realizar aquello que te propongas. Te agradezco la oportunidad que me brindas y la confianza que *a priori* has depositado en mí.

4. Especialista en *coaching* que acompaña a individuos o equipos en el proceso de descubrimiento de sus propios recursos y habilidades para, así, alcanzar eficiente y eficazmente las metas que se propongan.



1

DESPIERTA

Habiendo nacido en un mundo capitalista, hemos sido condicionados para estar sumidos en un extraño sueño conocido como “meritocracia”. En este sueño nos creemos que, quien más trabaja, más mérito tiene y, por consiguiente, más estatus y dinero gana. Te explicaré cómo se cae en él, pues, como no tiene nada que ver con la realidad, pienso que es conveniente que lo sepas.

El mundo está a merced de unos grupos dominantes cuyo principal fin es acumular poder a expensas del resto de la humanidad. Para ello, necesitan nuestra “colaboración”, voluntaria o impuesta. Como la imposición por la fuerza suele crear resistencia y resentimiento, estos grupos utilizan otras vías y formas de adormecimiento ideológico mucho más sofisticadas y sutiles para someternos a la lógica meritocrática. La vías principales para ello son: el “puesto” de trabajo, la escuela, y los “medios de comunicación”.

En estos contextos institucionalizados se lanzan, de forma continua y multitudinaria, falsas promesas de “progreso” y “seguridad”, pero al precio de renunciar a nuestra propia consciencia y libertad. El método funciona más o menos así: se nos dice que el camino hacia la seguridad y el progreso requiere lucha, sacrificio



y competición. Ciertamente, luchando, sacrificándose y compitiendo hay quienes obtienen resultados, pero son los menos. Aún así, estos individuos sirven de “ejemplo” y de incentivo para que el resto, confundido, acepte seguir el método sin querer o poder ver el alto precio a pagar. Se mire como se mire, en toda competición sólo hay un ganador, los demás pierden; en toda lucha, siempre hay heridos y muertos, incluso, a veces, entre quienes vencen; y en todo sacrificio, siempre hay víctimas. Paradójicamente, la propia escasez de éxito hace que, en vez de buscar otras alternativas más beneficiosas, lo cual sería razonable, la liza y la abnegación se agudicen, reforzándose la ideología meritocrática.

El filósofo francés Luc Ferry¹ describe así la situación actual:

En el seno de las empresas, pero también en los laboratorios científicos o de los centros de investigación, la necesidad de compararse continuamente con los otros (lo que hoy se designa con el nombre de benchmarking), de aumentar la productividad, de desarrollar los conocimientos y, sobre todo, de aplicarlos a la industria, la economía, al consumo en resumen, se ha convertido en un imperativo absolutamente vital. La economía moderna funciona de forma muy parecida al principio de selección de Darwin. Desde la óptica de una lógica de competencia globalizada, una empresa que no progrese un poco cada día es una empresa simplemente condenada a la extinción. Pero este incesante progreso no tiene otro objeto al margen de sí mismo, no aspira más que a mantenerse en la carrera junto a los demás competidores. (...) Hoy, el avance tecnológico es un proceso carente de metas, desprovisto de cualquier tipo de objetivo definido: llevado a sus extremos podríamos decir que ya nadie sabe adónde nos conduce el curso del mundo.

1. *Aprender a vivir. Filosofía para mentes jóvenes* (Torrelaguna, Madrid, 2007, pp. 255-256).

