



Ahora, con cinco hijos, 'comprendo' y a veces incluso repito algunas actitudes como las de mi madre...

Vamos a empezar a hablar de un lepidóptero.

- ¡Hala!

- Más bien, alas.

No sé si conoces la historia de la mariposa. Te la cuento:

Un caminante atravesaba unos campos arbolados cuando encontró un capullo. Se dio cuenta de que en él había un pequeño orificio. Se detuvo a mirarlo con detalle. Pudo comprobar cómo la mariposa que estaba en su interior se esforzaba durante tiempo y tiempo en intentar forzar su cuerpo para poder atravesar el agujero. Llegó un momento en que parecía que todo su esfuerzo iba a ser en vano. No se veía progreso alguno. El buen hombre se apiadó y se propuso ayudar a la mariposa. Sacó su navaja y, con mucho cuidado, cortó el resto del capullo. La mariposilla salió con total facilidad. Pero tenía su cuerpo hinchado y sus alas arrugadas y pequeñas. El caminante esperaba que en cualquier momento las alitas se extenderían para poder volar. Nada de eso ocurriría... La mariposa pasó el resto de su vida con su cuerpo hinchado y sus alas encogidas. Nunca pudo revolotear por paraje alguno. El bienintencionado paseante se fue sin saber que **la lucha que la mariposa hubiera debido seguir haciendo para atravesar el capullo, para poder salir de él, era clave.** Era así cómo la mariposa habría enviado un fluido de su cuerpo hacia las alas que le habría hecho

posible volar, libremente, tan pronto como abandonara el capullo.

Así acaba la historieta. Que me trae a la memoria -no sé por qué- las bienintencionadas palabras que me dirigía mi madre cuando, de chaval, le decía que me iba a hacer deporte: **'Hijo mío, no te canses mucho'**. A lo que solía responderle yo: **'Tú, como la madre del piloto: vuela despacio y bajito'**. Que conste que ahora, con cinco hijos, 'comprendo' y a veces incluso repito algunas actitudes como las de mi madre...

Al hablar de mi madre me acuerdo de un chiste que me contó cuando yo era pequeño. Ten la absoluta certeza de que no era con propósito 'terapéutico':

Llama uno a una puerta y, cuando se la abren, pregunta: **'¿Es aquí el concurso de vagos?'** Ante la respuesta afirmativa, señala: **'Que me entren'**.

" Hoy toca hablar de esfuerzo

Hablar de eso sin lo que -te dicen- que **puedes aprender inglés**. O chino. Y además ¡solo en siete días! Seven days, yes. **O como dirían los alemanes: ¡Ja!** Por cierto, cuando veo anuncios similares me digo: vaya tomadura de pelo, aquí no hay que comprar. Hago lo mismo con otros anuncios o anunciantes, pero eso es harina de otro costal.

¿Qué se puede conseguir en esta vida sin esfuerzo, sin una cierta disciplina? ¿Qué, que merezca la pena? Dice la sabiduría popular que **lo que vale cuesta**.

Estos días estamos con las Olimpiadas. Y podemos leer noticias que nos llaman la atención. Como la de la preparación de la nadadora **Mireia Belmonte**.

No hablo ya de cómo y cuánto entrenó para la competición de los 400 estilos o cualquier otra. De cuánto se sacrificó. No. Me refiero en concreto a la preparación de su último largo. Ese en el que sacó **un segundo** de ventaja a todas sus rivales. Mireia se había ejercitado en sus entrenamientos, para preparar **ese final**, nadando en apnea con 10 kilos de más, saltando sobre el agua hasta las rodillas, braceando atada al poyete, etc. **Ganó un segundo, sí. Precisamente el que le dio la medalla**. Como decía un entrenador, Jimmy Johnson, la diferencia entre ordinario y extraordinario está en ese pequeño extra...

Si nos quedamos en las Olimpiadas tenemos **ejemplos por doquier** de deportistas que son un verdadero modelo de esfuerzo. Por no hablar de aquellos olímpicos concretos que han pasado a la fama por cómo

afrontaron **retos específicos y, en algunos casos, una situación de adversidad**. Con medalla o sin ella, pues como señalaba Zig Ziglar **“ganar no lo es todo, pero el esfuerzo para ganar, sí”**. Si quieres ver un par de ejemplos haz clic [aquí](#) y [aquí](#).

¿Sabes la de horas, la de días, meses, años... que emplea un deportista en entrenar metódicamente, cuidarse, alimentarse de forma adecuada, privarse de caprichos, **esforzarse**, en fin, para dar lo mejor de sí en una carrera de -por ejemplo- 100 metros lisos? **¿Cuánto tiempo en una carrera que confía que, por su parte, dure los menos segundos posibles?** Podemos aprender, y no poco, de muchos de ellos. Pero también de muchas otras personas, padres, madres, profes, estudiantes... Algo de ello te recuerdo en este otro post ([aquí](#)).

“ Permite que te traiga a colación doce citas célebres y acabamos con un vídeo

1. Bien están los buenos pensamientos, pero resultan tan livianos como burbuja de jabón **si no los sigue el esfuerzo para concretarlos en acción**. Gaspar Melchor de Jovellanos.

2. Los hombres se hacen más fuertes al darse cuenta de que **la mano ayudante que necesitan está al final de su propio brazo**. Sidney Phillips.

3. Un discípulo **de quien jamás se pide nada que no pueda hacer, nunca hace todo lo que puede**. John Stuart Mill.

4. El esfuerzo es **solo esfuerzo cuando comienza a doler**. Ortega y Gasset.

5. **Siempre es demasiado temprano para rendirse**. Norman Vincent Peale.

6. Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. **Un esfuerzo total es una victoria completa**. Mahatma Gandhi.

7. Puede ser un héroe lo mismo el que triunfa que el que sucumbe, pero **jamás el que abandona el combate**. Thomas Carlyle.

8. **Solo hay felicidad donde hay virtud y esfuerzo serio**, pues la vida no es un juego. Aristóteles.

9. **...el talento sin esfuerzo es una tragedia**. Mike Ditka.

10. Un esfuerzo hecho **para la felicidad de los demás se eleva por encima de nosotros mismos**. Lydia M. Child.

Esfuézate y vuela: 12 reflexiones para lograr superarte

Publicado: Jueves, 11 Agosto 2016 02:46

Escrito por José Iribas

11. La civilización no dura porque a los hombres sólo les interesan **los** resultados de la misma: los anestésicos, los automóviles, la radio. Pero nada de lo que da la civilización es el fruto natural de un árbol endémico. **Todo es resultado de un esfuerzo. Sólo se aguanta una civilización si muchos aportan su colaboración al esfuerzo.** Si todos prefieren gozar el fruto, la civilización se hunde. Ortega y Gasset.

12. Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú. Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú. **Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú. Sé tú el que aparta la piedra del camino.** Gabriela Mistral.

Mira qué **vídeo** más **inspirador** (aunque se centra en lo físico.. es **aplicable a todos los ámbitos**). ¡Y, a veces, no hay que sudar tanto!

Pero ya sabes lo que decía **Aristóteles** (lo tienes en este [post](#)): La excelencia no es un acto, es un hábito. Y aquí, el hábito sí hace “al monje”.

Corre. Qué digo corre, **¡vuela! Da cada día lo mejor de ti.**

José Iribas, en dametresminutos.wordpress.com.