

Todos necesitamos un bastón, una estrella que nos acompañe en el recorrido de ser nosotros mismos

NoticiasDeNavarra.com

A cualquier edad nuestra vida puede revitalizarse con una de las mejores recompensas: conocerse a uno mismo y quererse

Tú, que lees este artículo, eres importante. Lo bueno de decirlo y escucharlo es que te puede hacer caer en la cuenta de lo que ignorabas o no recordabas. Ser importante en la vida no siempre coincide con una trayectoria profesional brillante. Todos conocemos personas con tanto *currículum* como poca vida. Quizá nos ciegan espejismos o fechamos ilusiones para un indeterminado “algún día”.

Sobre este tipo de temas hemos pensado juntos en el curso de la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN) titulado *Inteligencia emocional y comunicación personal: claves para la armonía*. Hemos considerado la importancia de crecer de forma armónica en inteligencia (eres lo que lees), voluntad (no basta con saber, hay que querer y hacer) y sentimientos (refinar la propia sensibilidad).

Hemos recorrido cinco pasos que pueden llevarnos del yo al tú: autoconocer las propias emociones, autogestionarlas, automotivarse, ponerse en el lugar de los demás y ayudarles en sus emociones. También hemos considerado otro trípode vital cuyo equilibrio puede afectar a nuestra felicidad: la familia, los amigos y el trabajo. Que nadie se sienta excluido porque la jubilación se refiere a la actividad laboral y en ningún caso debe implicar paro vital.

A cualquier edad nuestra vida puede revitalizarse con una de las mejores recompensas: conocerse a uno mismo y quererse. Viajar al propio interior descubre secretos que nos explican errores, preocupaciones y miedos; también ilusiones, aciertos y esperanzas. Como en un iceberg, aflora lo que crece dentro. Todos necesitamos un bastón, una estrella que nos acompañe en el recorrido de ser nosotros mismos. Precisamos un tú de ida y vuelta. Este fenómeno bautizable como *tuísmo* supone un estímulo energizante. De alguna manera, lo mejor de ti no es tuyo o, dicho de otro modo, necesita un tú. Así cabe reformular la conocida sentencia de **Nietzsche** y concluir que alguien con un *por quién* para vivir podrá superar cualquier *cómo*. Por eso el cariño saca de pozos.

Mientras escribo me llega el mensaje de unos amigos exuberantes de alegría por el nacimiento de su primer hijo. ¡Qué ilusión! La misma que tuvo otra pareja amiga cincuenta años atrás y que en 2011 se ilusiona con celebrar la vida que han regalado a sus hijos y nietos. Como

">cantan Axel y Bustamente, “*deja en la tierra tu mejor semilla, celebra la vida, que es mucho más bella cuando tú me miras*”. Con o sin hijos, con o sin reconocimiento ajeno, una vida fecunda —que da lo mejor de ti a un tú— ayuda a colmar los anhelos de felicidad.

En la vida tan crucial como el retrovisor para recordar lo superado son las largas para ver con ilusión el porvenir. ¿Equivocaciones? Sí. ¿Y? No hay pecador sin futuro ni santo sin pasado. Por eso el perdón, también con uno mismo, es tan liberador: no cambia el pasado, pero sí el futuro. ¿No te parece ilusionante? Hoy puede ser ese “algún día” para alguien tan importante como tú.

Enrique Sueiro. Consultor y Doctor en Comunicación. Universidad de Navarra