

ADOLESCENCIA

Si eres lo mas importante, ¿cómo saber quién eres?

Por

[E. Armstrong](#)

Introducción

Estas son palabras que no buscan definir ni describir la adolescencia, lo cual está disponible en el libro [*Tu vida en un instante*](#), como en otros textos, pero tampoco pretenden ser aceptadas, demostrar algo, ni siquiera gustar, sencillamente ofrecen un conjunto de breves y diversos puntos de vista sobre una de las etapas mas prometedoras de esta vida. Nuestra naturaleza es la misma, aunque no lo parece inicialmente; lo que nos ocurre en esta vida es muy similar, tanto, que con el tiempo vemos como van desapareciendo muchas divergencias. Las personas pasan, seguramente desde afuera nos vemos como caminantes hacia sus destinos, mientras aquí, la vida permanece tal como historias que se mantienen o repiten, aunque necesitamos saber que nadie, absolutamente nadie puede ni podrá reemplazarnos: necesitas tratar de ser como eres, pero eso depende de ti y de nadie mas.

¿Una naturaleza adolescente o humana?

Lo primero que quisiera destacar es que generalizar habitualmente nos conduce a descalificar errónea o injustamente, y en todo orden de cosas. Jóvenes los hay de todas las mentalidades, personalidades, gustos, cualidades, actitudes, o preferencias

de vida posibles de imaginar. Pretender calificar a los jóvenes o adolescentes es tan insensato como intentar hacerlo con los adultos o con quien sea. Siempre han existido personalidades mas tranquilas como mas conflictivas que otras, o mas pasivas y mas desafiantes, ocurre que donde hayan seres humanos será así porque no somos máquinas ni objetos. Vivimos una sociedad muy diversa, pero en la cual descansamos bastante en prejuicios, por lo que intentemos dejarlos de lado al menos al leer estas líneas, nadie busca aquí convencer, si no mostrar aspectos que inviten a un poco mas de comprensión.

Querer probarnos aceptando nuevos desafíos es absolutamente natural, nos lleva a reconocer límites y probar habilidades, pero no es lo mismo que asumir riesgos desproporcionados, como lo puede ser compartir con quienes disfrutan mientras ofrecen medios entretenidos para anular la voluntad, buscando luego poder ejecutar lo que de otra forma no se atreverían. Hay mas personas valiosas que riesgosas, pero debemos buscarlas sin aparentar lo que no somos si queremos encontrarlas. Nadie necesita consentir a quien pide que anule su voluntad, ya que lo mas probable es que la intención no sea proteger, si no que abusar. Necesitamos ponernos en el lugar de los demás si queremos reconocer lo que ocurre con mayor precisión, necesitamos ver mas allá de lo que nuestros ojos ven, o de lo que nuestros oídos escuchan, y para esto mantenemos todo lo necesario dentro de cada persona, pero sin buscar no lo encontraremos, al menos, oportunamente. Ser lo que se quiere cuando es posible ser más, es una decisión satisfactoria y legítima, pero que no hace feliz a nadie, principalmente cuando la mayor meta es la felicidad, ya que *el camino de la vida es lo que necesitamos recorrer para encontrar lo que puede darnos felicidad.*

Ser independiente o autosuficiente es otra aspiración muy legítima, pero acceder a donde no tenemos quien pueda apoyarnos en caso de necesitarlo es muy diferente, y podría, en ocasiones, ser una irresponsabilidad hacia nuestra propia persona. Tenemos una vida valiosa, sin embargo en ella también nos encontraremos frente a errores que no serán reparables, con los cuales luego de un largo y costoso proceso se aprende a convivir, ya que ni siquiera con la muerte podremos separarnos de nuestra memoria, ni de nuestra propia historia. Superar ciertos acontecimientos puede tener un costo impensado, pero siempre será posible lograrlo y salir con una personalidad fortalecida, aún cuando recuperar la auto estima tome su tiempo y trabajo para recuperarnos, ya que lo todo lo bien hecho que hagamos no será gratuito; y en ello está su mayor belleza.

La amargura es el sentimiento de la conciencia ante un fracaso, por eso nos produce esas angustias y emociones tan deprimentes. Pero debes saber que frente a los sentimientos y emociones, la mente no suele ocuparse de diferenciar sobre la objetividad de sus causas, lo cual si puede depender de la voluntad; durante la juventud, esta situación ayuda a establecer realidades mentales paralelas con una frecuencia mas que ocasional. La realidad paralela se reconoce porque establece como única verdad lo que muestran los pensamientos, pero sin considerar que ellos pueden estar influenciados por fuertes emociones o sentimientos con la capacidad de alterar el estado de conciencia. Y un estado de conciencia alterado lleva a perder el control de la mente, de los pensamientos, de nuestras evaluaciones, juicios, preferencias y decisiones. Si interesara saber mas sobre la conciencia, en el libro [*Los pilares de la felicidad*](#) hay bastante material y una teoría completa para ayudar a explicar la mecánica de la inteligencia, o también en [Apuntes](#) es posible encontrar varios ensayos descargables sobre la conciencia, el alma y el Amor, ya que están íntimamente ligados.

Lo anterior también afecta a los adultos, pero con menor frecuencia y fuerza, por ejemplo, les ocurre casi lo mismo en sus sentimientos afectivos, cuando permiten que sus decisiones sean regidas solamente por una apasionada atracción, postergando su inteligencia (lo cual es una inconsciencia). Dejarse llevar por las pasiones es muy atractivo y relajante, nos hace sentir personas autónomas e independientes, pero cuando tenemos nuestros principios aceptados y unos valores definidos o elegidos, la circunstancia es la que determina lo conveniente, y no nuestro parecer, ni los sentimientos y emociones involucradas. A los adultos pareciera que les ocurre lo mismo, aunque lo disimulan con mas efectividad, la vida parece querer mostrarnos la importancia de aprender a elegir entre nuestras variadas pasiones. Los sentimientos y emociones deben ser escuchados siempre, como atender nuestro instinto y a las percepciones también es necesario, escuchar los pensamientos por supuesto es otro aspecto indispensable, pero lo que no debemos olvidar es que la decisión final siempre será personal, y muchas de las consecuencias de lo que hacemos luego no admiten explicaciones ni justificaciones, porque ante los hechos las palabras nos sobran.

El estado de amargura es una voz que grita desde nuestro interior como un grito de alarma demandando por atención, representa al desenlace de la desilusión, sentimientos que son propios de una derrota o dificultad cuyos efectos

permanecen. Ocurre lo mismo cuando enfrentar una vez mas una causa para intentar superarla es percibida como imposible, lo cual es mas habitual durante la vejez, por lo que no debiera ser un sentimiento demasiado común durante la adolescencia, cuando la vida se presenta con tanta fuerza interior y mantiene abundantes esperanzas por delante. Sin embargo ocurre, y con una frecuencia que debiera alertar a la juventud para tomar sus propias precauciones ante lo que efectivamente puede mejorar su calidad de vida y resguardar su alegría interior.

Entre ansiedades y temores

En la adolescencia es cuando la vida se manifiesta con una creatividad espontánea y avasalladora, hay un sentimiento de plenitud basado en el optimismo causado por la emoción acerca de como nos gustaría ser o lo que quisiéramos hacer. Proyectarnos aparece como una necesidad vital, por lo que nuestros errores, fracasos o una desilusión inesperada no debe convertirnos en una persona estancada, paralizada en su propio tiempo, al no poder superar una ocasional frustración entre las variadas que toda vida acarrea. Vivir también supone grandes alegrías y satisfacciones, perder de vista nuestros equilibrios naturales por la causa de un inesperado desequilibrio, puede ser un segundo error, la vida mantiene sus propios balances y nos ofrece toda una gama de experiencias posibles, entre las cuales también encontramos múltiples valiosas, positivas, estimulantes, gratificantes, alegres, entretenidas, constructivas, etc. La vida no es blanco y negro, buena o mala, alegre o triste, difícil o fácil, etc., las personas tampoco son o no son, ya que todos estamos expuestos al cambio ya que la vida pide adaptarnos, nos ocurre a todos que generalizamos demasiado, interpretando erradamente a otras personas o situaciones. Llevamos una forma de vida que en el fondo podría ser muy similar para todos, aun cuando superficialmente nos sentimos diferentes; en este sentido, sufrir por las diferencias o injusticias que en ocasiones nos escandalizan es ingrato, pero motiva, y eso es positivo ya que significa que aún podemos reaccionar. Mas preocupante sería *no darse cuenta de lo que nos afecta*, lo segundo, en este orden sería *no reconocer sus causas*, y lo tercero en gravedad sería *padecer un estado de indiferencia*; los temores, sufrimientos, frustraciones y desilusiones también tienen su lado positivo, cual es señalar lo que no debemos postergar ni descuidar.

Sin embargo, es diferente cuando estamos con la percepción de estar padeciendo una dificultad permanente, ya que el problema o su causa puede seguir aumentando. Perder la plena capacidad de darnos cuenta sobre lo que nos ocurre puede requerir de mayor atención, apreciar nuestra vida es esencial, sin lo cual permanecemos sin lo mínimo para poder disfrutarla. Por esta razón, el sentimiento de apreciar lo que tenemos y somos necesita ser cultivado, protegido, y conservado al no perder de vista lo que valoramos o apreciamos; así, en el fragor del día a día no olvidamos quien somos y quien queremos llegar a ser. Nadie pide que seamos iguales o diferentes a las demás personas, cambiar no significa perder la identidad, si no ir descubriendo quien somos, como somos, hasta apreciarnos de verdad. Nadie es menos ni mas que otra persona, compararnos no tiene sentido alguno, y el paso del tiempo siempre lo ha demostrado. Quien nos quiere de Verdad, nos quiere tal como somos, no nos pide nada, no nos condiciona en nada, no nos ofrece nada, porque quien nos quiere se anticipa, y cuando lo descubrimos, es cuando recién nos damos cuenta de que ya lo ha dado todo. El Amor no es una promesa, no se ofrece, se da, desde antes de que lo notemos; hoy lo tenemos, lo llevamos dentro, lo encontramos dentro de nosotros, y cuando lo compartimos, en Él nos hacemos una misma persona. Prueba de lo cual es lo que causamos cuando permitimos que vean en nuestro rostro al del Amor, cuando en nuestras palabras y gestos vean a los del Amor, porque para quien elegimos servir, aún en el aspecto mas simple o sencillo, pasamos a ser el rostro del único Amor verdadero.

Es nuestro camino conducirnos en cada paso hacia el encuentro con lo que hemos recibido, todos podemos hacerlo, lo harás estupendamente bien, tal como a la mayoría le ha ocurrido y le ocurrirá a futuro, por eso no debemos preocuparnos demasiado. Pero no pidamos recibir o encontrarlo todo de una vez, necesitamos aprender a comprender el valor de respetar los tiempos, a reconocer que caminando llegamos mas lejos que corriendo. No se trata de tener que esperar, si no de mantener la serenidad y la calma ante el lento pero indispensable paso de los días, lo cual se logra confiando en que los esperados momentos llegarán todos a su tiempo, con la plena seguridad de que los aprovechamos mejor cuando nos hemos preparado. La vida puede ser muchísimo mas simple de lo que parece cuando aún no la reconocemos.

Vivir la adolescencia

La vida nunca se detiene realmente, vivir es un caminar continuo que nos demanda el esfuerzo necesario para avanzar y construirnos paso a paso, por eso la cotidiana alegría y el optimismo forman parte de lo que nos ayuda a perseverar, aun en aquellas ocasiones donde rendirse nos parecerá una opción, lo cual jamás será.

La seducción que representa para nosotros cada atractivo de las maravillas de la vida, nos obliga a la prudencia al momento de establecer nuestras preferencias. Abundan los que conocen el poder de la seducción para lograr sus objetivos, y no son fáciles de reconocer ya que están entre nosotros, por ejemplo hoy hasta en los deportes se publicitan diversos negocios sustentados en promover *adicciones sin drogas*, lo opuesto a lo saludable, lo opuesto a la libertad que muestran. Pensar y ser libres no significa aceptar lo primero que nos dice la mente que aceptemos, es justamente lo opuesto, es la libertad que nos permite detenernos para darnos un tiempo para revisar analizando antes de actuar, evaluando la oportunidad y conveniencia de la forma mas objetiva posible. Elegir libremente es un derecho natural, pero no es tan simple como llegar y tomar lo que deseamos, no es tan sencillo porque al decidir mi voluntad los tiempos involucrados en cada proceso son diferentes: elegimos en el presente, en base a los *atractivos que apreciamos*, pero simultáneamente, estamos eligiendo las probables *consecuencias futuras*, cuyo desenlace podemos desconocer y ser completamente inesperado. Lo anterior ocurre tan naturalmente que no lo vemos, ni parece preocuparnos, por lo cual el verdadero riesgo somos nosotros y no tanto los hechos, ni lo que nos ocurra, como tendemos a pensarlo, para luego culpar mentalmente a otros o a la suerte por nuestra desdicha. Es necesaria la prudente precaución y el respeto por la mecánica de nuestro cuerpo y por como opera la máquina de nuestra mente; siendo materialmente lo mejor que poseemos hoy, la mente no nos entrega información infalible. Necesitamos evaluar con mas cuidado al pensar nuestras opciones y oportunidades, e intentar profundizar nuestra comprensión de la inteligencia que poseemos (mas información en segunda sección del libro [*Los pilares de la felicidad*](#)).

En otro aspecto, vernos como una víctima que sufre por un golpe recibido puede ser una actitud comprensible, pero no por eso será conveniente, ya que en poco o nada ayudará rendirnos, pues significa dejar de luchar. Al dejar de caminar por causa del desaliento nos vamos quedando paralizados en nuestro tiempo, pasamos a vivir pendientes de un pasado que ya no existe mas que en nuestros dolorosos recuerdos. Pero estos recuerdos son diferentes, representan la memoria de

situaciones pendientes, no superadas, y, por lo tanto, que nos pueden estar reteniendo al pasado como una carga que anclada nos obstaculiza la vida diaria. Cuando tal situación nos ocurre, necesitamos pedir ayuda profesional para recuperar lo perdido y aprender a vivir con lo que cargamos, pero ahora sin permanecer retenidos por lo pasado.

Vivir implica también considerar la necesidad de darnos un espacio para relajarnos y descansar, es saludable buscar los breves instantes en que podamos apreciar la belleza que también nos acompaña en esta vida. Necesitamos tener en quien confiar, con qué relajarnos o distraernos por momentos en los cuales podamos proyectarnos, o meditar libremente. Necesitamos crearnos una rutina que ordene nuestros quehaceres y facilite aquello que demanda nuestra constancia y esfuerzo. Necesitamos la alegría, los gustos por los pequeños o grandes placeres, para ir equilibrando nuestra vida también con entretenimientos, o disfrutando con lo mejor que esté a nuestro alcance. Necesitamos buscar lo grande, intentar lo mejor en todo, perseverando hasta llegar a encontrarlo; pero la mejor receta, si hubiera alguna, parece estar en hacerlo desde lo mas pequeño, paso a paso, porque sin humildad se hace mas complejo encontrar lo valioso. Algunos dicen que lo mas grande ha venido a nosotros para permanecer en cada uno de nosotros, hay quienes creen que vale la pena averiguarlo, porque encontrarlo no dependería de nadie mas que de cada persona.

Quizás todavía es temprano para descubrir que toda vida humana es un camino individual de múltiples superaciones; quizás aún no sea el momento para recordar que todo verdadero éxito y logro es durable, y solo se obtiene gracias a lo que fue superado con esfuerzo; quizás todavía no es el tiempo para darse cuenta de que nuestras penas, errores y fracasos, nos permiten crecer al superarlas; quizás sea cierto que en la adolescencia nos cuesta demasiado reconocer la causa de cada dificultad; como también, que nos cuesta discernir entre la realidad que pertenece a los sueños, a los ideales, las intenciones, o la realidad objetiva; quizás por eso sea una edad tan luminosa, donde poco valoramos nuestra inocente sinceridad, la misma que luego desearemos recordar y llevar con nostalgia a pesar de cualquier sufrimiento que pudo afectarnos. La inocencia no se refiere a lo que hacemos, como *a la forma* en que lo realizamos, a *porqué* lo hacemos, a *para qué* lo aceptamos. **La palabra inocencia se refiere a la pureza espiritual, como sensible expresión del alma ante cualquier situación que pueda afectarla con nuestra ingratitud o gratitud.** Ella representa la realidad de nuestro interior, se conserva aún frente a nuestras

contradicciones y desprecios, como si supiera que tarde o temprano regresaremos a ella, y con esa humildad que estuvo ausente en nuestra vida.

Soñar es otra maravilla, es la génesis de la creatividad, de la visión anticipada de lo que deseamos ser, poseer o poder entregar. Es también una fuente de legítimas aspiraciones, como de la fuerza para iniciar los proyectos que deseamos emprender, sin embargo, al mismo tiempo, cuando permitimos a nuestros sueños determinar los límites podemos llegar a descuidar la realidad objetiva, la misma que nos señala a las necesidades y obligaciones que prioritariamente debemos atender en el presente. Además, cuando posicionamos los sueños unilateralmente, sin considerar a nadie más o sus posibles consecuencias sobre otras personas, o por ejemplo en lo afectivo al proyectarlos sobre una persona o hecho puntual, estamos ante una posible ilusión causada por emociones que pueden sentirse muy estimulantes, tanto que parecen pensamientos reales, pero que no serán más que ilusiones, juicios carentes de objetividad. Sin darnos cuenta, hay ocasiones en las que sin apreciarlo podemos estar actuando en base a prejuicios, esos que tanto nos agradan porque parecen simplificar la toma de decisiones, pero olvidando que lo simple en el corto plazo puede no serlo en el largo plazo. **El prejuicio implica una generalización previa, arbitraria y desfavorable con el objetivo de discriminar en favor propio.** Ejemplos son el racismo, clasismo, sexismo, la edad, la apariencia, la política, el origen, la religión, la habilidad, el poder y el dinero, etc. **El prejuicio es un motivo previo para discriminar injustamente.**

Cometemos un error común al evaluar conveniencias únicamente en base a los sentimientos y emociones, sin razonar lo suficiente acerca de las probables consecuencias futuras, un riesgo que se aceptamos habitualmente cuando alguien nos atrae afectivamente. Similar puede ocurrir con nuestras amistades, no es lo mismo aceptar una amistad por lo que es, que por creer en lo que quisiéramos que sea, ya que una puede dar lo que no la otra, y sin que se trate de buenas o malas intenciones, si no de capacidades. Elegir lo realizan todos, pero elegir bien exige un esfuerzo adicional si queremos distanciarnos del azar.

La personalidad y nuestro carácter lo definen múltiples variables, entre las cuales están las adscritas o genéticas, como además los variados hechos vividos que fueron relevantes, lo cual implica que un gran cambio de corto plazo es posible pero muy poco probable en una personalidad. Lo anterior es relevante porque existen ocasiones en las cuales los deseos determinan nuestros pensamientos más que las

razones objetivas, y cuando los hechos muestran, las simples palabras no son mas que intenciones en el viento. Pero hablar de lo anterior no es lo mismo que vivirlo, cuando puede ser ya tarde para reconocer una realidad que no fue prevista oportunamente, por haberse dejado llevar por una emoción legítima o válidos sentimientos, pero en ausencia de un análisis adicional mas imparcial y realista.

Ser una persona selectiva es la actual condición humana natural, alude a la prudencia y al legítimo derecho de utilizar la inteligencia para proteger el desarrollo personal y la condición de la vida, mediante un proceso que denota especial importancia al elegir una amistad o lo realmente conveniente para la propia vida.

En otro aspecto, actualmente la hiper conectividad llegó con una gama de novedosos instrumentos que están facilitando las comunicaciones como potentes medios de asistencia personal o social, pero cuando se exceden los límites de lo razonable por el tiempo dedicado, o por lo que dejamos de hacer al no querer desprendernos de sus atractivos, es posible convertirla en un trastorno para la salud mental. Los trastornos son impedimentos intelectuales, obstáculos para mantener los pensamientos saludablemente, por lo que ellos pueden afectarnos en múltiples formas, desde como interpretamos la realidad, alterando las prioridades y preferencias, o generando convicciones emocionales y no racionales, para fundamentar nuestra toma de decisiones y las preferencias en el día a día. Actualmente, estar conectados puede significar estar incomunicados creyendo lo opuesto. Hoy, mas que antes, necesitamos planificar y programar nuestros tiempos y actividades diarias, dado que los estímulos y atractivos son demasiados como para manejarlos espontáneamente. Además, la oferta de productos y entretenimientos adictivos ha dejado de ser delito, para convertirse en un derecho, por lo que para muchos adolescentes, sin una sana cuota de autodisciplina puede ser mas difícil progresar, al menos en las relaciones familiares, en los estudios, como en el deporte. Sin aprender a decir basta, o, ya es suficiente, no mas, hacemos posible que creyéndonos libres nos estemos convirtiendo en esclavos, en presos de nuestros propios deseos, perdiendo todo interés por lo simple y sencillo, por todo lo magnífico de la realidad que está diariamente a nuestro alcance y los comportamientos o actividades que nos humanizan.

El arte es un placer estético e intelectual, y por eso lo admiramos; pero el arte de vivir es el placer de reconocer que lo realmente importante para la vida se lleva en

nuestro interior, y por eso lo agradecemos. Por ejemplo, es un arte reconocer la necesidad que todos tenemos de reflexionar al menos esporádicamente; de darnos tiempo para pensarnos y buscar la armonía y el equilibrio integral entre la mente y nuestro espíritu; de practicar el compañerismo, especialmente por medio de juegos y momentos en los que realmente nos sentimos compartiendo; aprender a interactuar valorando especialmente la práctica de la gratuidad, del ejercicio libre como medio de crecimiento en las habilidades; reconocer el valor de las motivaciones y su efecto dinámico en nosotros, como sus riesgos cuando ellas no conducen hacia consecuencias que nos benefician; la necesidad de ponernos límites para resguardar nuestras libertades y las ajenas; valorar lo que despierta la imaginación como fuente de futura creatividad y de la capacidad de proyectarnos más allá de lo inmediato; ver al deporte y al aprecio por escuchar la música o los hobbies, como fuentes de ocasiones para compartirnos; asistir a un club de intereses compartidos o a donde se realizan trabajos comunitarios, que expandan nuestros horizontes hacia otras realidades donde podemos participar, colaborando; en general, poniendo atención a los múltiples aspectos positivos para nuestra vida, por lo tanto, podría ayudar buscar lo objetivamente más positivo, lo que nunca dejará de serlo, para intentar conocerlo más de cerca.

La violencia y la agresividad en la adolescencia

Cuando la violencia verbal y la descalificación a quienes consideramos que podrían limitar nuestras ambiciones es una realidad generalizada, cuando no se miden los daños que podemos causar a otros con nuestras respuestas y actitudes, cuando la conveniencia y el oportunismo rigen nuestras decisiones y comportamientos, hablar de principios y de valores parece simplemente la fachada de actitudes que desprestigian los pilares de nuestra cultura. Lamentablemente, a esta realidad la vemos a diario entre autoridades, la prensa, académicos, profesionales, líderes, como en un gran número de adultos, mientras los demás permanecemos en la comodidad de callar con indiferencia. Si Amar es la presencia que se manifiesta como un testimonio personal en favor de quien se quiere, expresarse con Amor implica necesariamente mantenerse atento/a ante todo lo que se ve y escucha a nuestro alrededor, porque no todo es como parece.

La violencia y la agresividad no son respuestas, ni simples reacciones, como actualmente se ha planteado, si no el resultado social de vidas de descontento que

finalizan despreciándolo todo, hasta a si mismas. Ocurre algo similar con el respeto, cuya ausencia es el desenlace de experiencias que llevan al auto desprecio, desvalorizando lo que somos y hacemos, sin darnos cuenta de que estamos en la antesala que puede conducirnos a la envidia, el egoísmo y la depresión. Poner la mirada en lo que no tenemos mientras aceptamos descuidar lo que tenemos, es el preludio de grandes conflictos interiores que pueden trastornar la calidad de vida y la convivencia.

La violencia juvenil supone actualmente una actitud propia de los tiempos, pero este argumento me parece una falacia completa, ya que la actitud violenta no es exclusiva de la juventud. Además, cuando una sociedad ha tolerado por decenas de años desvalorizar ideológica y sistemáticamente a su propia cultura para aprovechar oportunismos políticos o ideológicos, naturalmente su gente terminará desconfiando de todo y sintiéndose una víctima de los demás. Esto lleva socialmente a aceptar la ira, el odio y la violencia como medios que, aunque no solucionen nada, al menos se cree que inducirán el cambio frente a lo que no puede ser peor. Sin embargo estamos nuevamente frente a otra gran falacia, pues siempre podremos estar peor o mejor que antes, lo cual con frecuencia no somos capaces de notar. Tanto es así, que en la adolescencia el mayor problema muchas veces son los familiares o cercanos de quienes mantienen problemas conductuales, o consideremos las actuales leyes permisivas con derechos que protegen a quienes son violentos, o a las autoridades políticas que validan actitudes violentas ante quienes no piensan igual, o los familiares que no acompañan a quien puede estar confundido, o la persistente descalificación que vemos en los medios hacia toda forma de autoridad e institución, la lista parece larga y no tener fin.

En resumen, la actual violencia juvenil no parece de ninguna forma un asunto exclusivo de adolescentes, si no manifestaciones validadas por la realidad social, y por el resultado de una percepción generalizada de carencias de todo tipo, al convivir en una comunidad que publicita como parte del mercado transable o negociable, a la felicidad, la alegría, los afectos, las amistades, sentirse apreciado... Absolutamente todo se promete y ofrece, pero si lo puedes pagar. O sea, si no tenemos los medios económicos, según el actual mercado no solamente no tenemos acceso al bienestar, si no que además, nos hace sentir que no somos nadie, que no somos nada, que tenemos muchos derechos pero no la posibilidad de alcanzar lo que otros, habitualmente sin merecerlo, tienen. O sea, estamos ante una cultura del éxito donde el mérito es haber comprado u obtenido el éxito, con lo cual

educamos en el desprecio tácito hacia quienes se esfuerzan pero sin alcanzar el éxito, causando que el reconocimiento social ha pavimentado el acceso a una cultura de la envidia, el orgullo, la soberbia y la ostentación exhibicionista. Si no hacemos un esfuerzo para salir de esta cultura del tener ambiciones sin límites en la cual estamos inmersos, reorientando los intereses sociales hacia cultivar lo que ya tenemos, enseñando a valorar con humildad lo que todos podemos disfrutar, aprendiendo a discernir entre lo verdadero y lo falso que plantean los diversos medios a diario, seguiremos viendo a la vida personal como a una piedra en el camino de otros. Al parecer demasiadas personas no ven que las piedras no pueden reconocerse, menos aún como caminantes, ya que su inmovilidad las distingue. Además, a las piedras no les importa como se expresan, su lenguaje es el no lenguaje, porque comunicarse bien o esforzarse por ser comprendidas de la mejor forma posible, no está dentro de sus preocupaciones, como si debiera estar entre las nuestras. *Cuidar como nos expresamos, cuales palabras y gestos elegimos, nuestra actitud, lo que decimos, también forma parte de lo que hacemos, de como permitimos que nos vean y nos comprendan los demás.*

Todo parece estar en la persona interior, pero si lo despreciamos, nuestro propio desprecio será el camino elegido. No es fácil no dejarnos engañar por los parásitos de la humanidad, por los vendedores de sueños que siempre han existido, esos que nos ofrecen ilusiones y promesas, las que nunca llegan o las que luego de haberlas obtenido desaparecen de la mente, dejando una sensación de vacío que nos desconcierta y amarga la existencia con otra frustración. Necesitamos comprender que no somos nuestros sueños, ni nuestras esperanzas, deseos o necesidades, somos infinitamente mas, pero necesitamos descubrirlo, y eso no es posible si no comenzamos poniéndonos a prueba, aceptando el desafío de iniciar lo que puede sorprendernos.

Para sentirte una persona aceptada

- no necesitas verte igual a quienes admiras, si no tal como eres;
- no necesitas aprender a sobrevivir, si no a vivir;
- no necesitas preocuparte de lo que dicen, si no de lo que tu dices;
- no necesitas poseer lo que aún no tienes, si no apreciar lo que tienes;
- no necesitas controlar a nadie, si no aprender a controlarte;

- no necesitas saberlo todo, si no reconocer la causa de tu indiferencia;
- no necesitas ser independiente, si no proteger tu libertad;
- no necesitas seguir lo que atrae, si no ser mas selectiva;
- no necesitas la compañía de quien resiente su frustración sobre otros;
- no necesitas generalizar, si no quieres vivir por tus prejuicios;
- no necesitas ser mas querida, si no aprender a querer mas;
- no necesitas buscar culpables, si no nuevas soluciones;
- no necesitas mas libertades, como si mayor autodisciplina;
- no necesitas menos límites, si no aprender como ampliarlos;
- no necesitas ir mas allá de lo que puedes, si no hasta lo que puedes;
- no necesitas preocuparte tanto, si no que ocuparte mas;
- no necesitas desconfiar, si no aprender a confiar;
- no necesitas transformarte, si no participar mas;
- no necesitas orar para pedir, si no para compartir tu Amor;
- no necesitas compensar el daño recibido, si no aprender a evitarlo;
- no necesitas tiempo para quien no lo merece, si no para quien es un aporte;
- no necesitas ser perfecta, si no aprender de tus errores;
- no necesitas compararte, si no prepararte lo mejor posible;
- no necesitas de modas o lujos indolentes, si no apreciar la austeridad;
- no necesitas que te vean, si no aprender a verte;
- no necesitas que te comprendan, si no comprenderte;
- no necesitas mas, si no agradecer mas;
- no necesitas que te compadezcan, si no ser mas compasiva;
- no necesitas sentirte poderosa, si no reconocerte sirviendo con humildad;
- no necesitas conocer tu orgullo, si no reconocer tu compasión;
- no necesitas convencer a nadie, mas que a ti misma;
- no necesitas ser temeraria, si no prudente;
- no necesitas saber de otras personas, como de ti misma;
- no necesitas conocer, si no reconocerte;
- no necesitas explicaciones, si no encontrar soluciones;

- no necesitas mas derechos, si no ser mas sincera;
- no necesitas ser mas libre, si no medirte en lo que ves, escuchas y haces;
- no necesitas seguridades o certezas ofrecidas, si no buscar las que posees;
- no necesitas una realización personal, si no una comunitaria, integral y total;
- no necesitas discriminar, si no evitar rendirte ante tus prejuicios;
- no necesitas compararte con nadie, si no atender a lo que requieres superar;
- no necesitas justificar los errores, si no repararlos;
- no necesitas la igualdad, si no la equidad;
- no necesitas llorar tu adversidad, si no transformarla en fuente de cambio;
- no necesitas pensar mas, si no ser mas consciente;
- no necesitas de historias ajenas, ya que viviendo construyes la tuya;
- no necesitas saber construirte, como si de auto disciplina y esfuerzo;
- no necesitas mas ilusiones, si no mas alegrías con menos desengaños;
- no necesitas adulaciones, si no mas paz;
- no necesitas promesas, si no compromisos;
- no necesitas seguir tus pasiones, sin antes ordenarlas y disciplinarlas;
- no necesitas pedir lo que no das, si quieres ser respetada;
- no necesitas recibir ayuda, como ayudar mas;
- no necesitas llorar tus errores, si no repararlos;
- no necesitas sentir orgullo por tus éxitos, si no agradecer mas;
- no necesitas deprimirte, si no participar de mas iniciativas compasivas;
- no necesitas odiar lo indeseado, si no aprender a respetarlo;
- no necesitas brillar mostrando tus méritos, si no deseas llamar a la envidia;
- no necesitas vivir por tus temores, si no para liberarte, superándolos;
- no necesitas saberlo todo, si no prever posibles arrepentimientos;
- no necesitas perderte en tus fracasos, son parte de la vida;
- no necesitas vivir por fortalezas ni por debilidades, si no con ambas;
- no necesitas vivir para tu éxito, es en parte un peligro para tu vida;
- no necesitas estar consciente de todo, si no de lo que puede afectarte;
- no necesitas aparentar, si no ser tal como eres;

- no necesitas depender, si no cumplir tus prioridades lo mejor posible;
- no necesitas adquirir mas, si no compartir mas;
- no necesitas angustiarte, si no establecer el orden de tus prioridades;
- no necesitas mas libertades, si no mas autodisciplina;
- no necesitas de consuelo, como sonreír mas;
- no necesitas cambiar lo que te ocurre, si no ser mas positiva;
- no necesitas agradar a todos, si no quejarte menos;
- no necesitas experimentar todo, si no lo conveniente;
- no necesitas que te comprendan, si no comprender más;
- nadie necesita exhibirse, si no evitar lo innecesario;
- no necesitas buscar lo que ya tienes, si no;
- no necesitas presionarte, si no medir tus desafios;
- no necesitas conocer demasiado, si no conocer lo que tienes mas cerca;
- no necesitas asistir ni presenciar hechos de violencia, si no evitarlos;
- no necesitas la ansiedad, si no planificar mejor tu actividad diaria;
- no necesitas comer mas, si no comer mejor;
- no necesitas ser perfecta, si no aceptarte y tratar de ser feliz;
- no necesitas justificar tu ira, si no mostrar tu Amor;
- no necesitas tolerarlo todo, si no evitar lo que contamina;
- no necesitas deprimirte, siempre habrá una causa para sonreír;
- no necesitas buscar las amistades, si no ser mas amistosa;
- no necesitas simular para agradar, si no colaborar con amabilidad;
- no necesitas regresar el agravio, si no evitar a quien te agravia;
- no necesitas creer tanto en las demás, como en ti misma;
- no necesitas creer en todo, si no dudar de todo;
- no necesitas certezas que nunca lo fueron, si no seguir tu instinto;
- no necesitas ser justa, si no evitar ser injusta;
- no necesitas culparte, si no encontrar respuestas;
- no necesitas cobrar lo que te deben, si no pagar lo que debes;
- no necesitas buscar lo que te vacía, si no lo que llena tu alma;

- no necesitas desilusiones, sin no comprender la belleza que rodea;
- no necesitas acompañarte de una soledad, si no de alegría y compasión ;
- no necesitas esperar iniciativas, si no con prudencia demostrar tu interés;
- no necesitas lamentarte, si no descubrir la vida que ya posees;
- no necesitas tanto para ser feliz, simplemente aprender a Amar;
- no necesitas aprender a enamorarte, si no aprender a Amar;
- no necesitas cancelar tu inteligencia, como si a lo que no se somete a ella;
- no necesitas probarle nada a nadie, si no poner a prueba tu conciencia;
- no necesitas creer en suposiciones, si no buscar tus evidencias;
- no necesitas saber todo, si no aprender a procesar lo que percibes;
- no necesitas cancelar tu conciencia, como si lo que a ella se opone;
- no necesitas aprenderlo todo, si no comprenderte;
- necesitas saber que para ser feliz, hay que dar felicidad;
- necesitas saber apreciar tu vida, si quieres disfrutarla;
- no necesitas verte diferente, si no ser una persona auténtica.

Esa lista parece no tener fin, aunque ninguna persona necesita memorizarla cuando comprende su sentido, ya que ella se encuentra completa y condensada en una breve, sencilla y humilde palabra, a la cual invariablemente podemos encontrar en nuestro propio interior.

Siempre es posible motivarnos

Ante un nuevo momento de tristeza o cuando sentimos los efectos de un sufrimiento, no debemos olvidar que es en ese momento cuando la naturaleza puede proveernos del acceso a nuestras mayores habilidades, las que luego reconoceremos si ponemos a prueba. A nadie le agrada estar triste, pero eso no significa que no sea posible aprovechar el momento, al transformar la tristeza y el sufrimiento en lo creativamente tan diferente, que pueda hacer valer a cada una de nuestras penas. No es un tema de recetas si no de experimentar nuestras habilidades sin olvidar que el sentido, la causa o motivación de lo que hacemos, puede tener la llave para abrir mas puertas interiores de las que nadie imaginó.

La vida es mejor cuando realizamos actividades que nos motivan, en especial las que sean para beneficio de otra persona o realizadas con otras personas, al parecer nos olvidamos continuamente de que estamos rodeados de quienes padecen mas o que podrían necesitar nuestro apoyo. Es sano postergarnos de vez en cuando, olvidarnos de nuestros problemas por un momento, para darnos por entero a la tarea de quien puede necesitar un aporte, apoyo, o un servicio desinteresado. Y la vida casi siempre parece respondernos mas allá de lo que creímos posible, particularmente cuando aceptamos salir de nuestros problemas para acudir al encuentro de quien no espera nada de nosotros. Aprendemos a ser cuando podemos reconocernos, es un momento en el cual no sentimos orgullo ni mérito alguno, ya que nos inunda la emoción de sentirnos humildes ante la realidad y profundamente agradecidos. Lo mejor es que la vida no se presenta como un desenlace, si no como el comienzo, por lo mismo, *disfrutar es maravilloso, realizarlo compartiendo con otras personas es muchísimo mejor, pero hacerlo por servir a otra persona es insuperable.*

Conocerse es realmente necesario, lo sabemos, pero reconocerse es mucho mas, y un asunto tan simple como detenerse por un momento a mirar nuestro interior. Si la vida fuera un viaje, el cuerpo sería el medio de transporte, luego, siguiendo esa idea cabe preguntarse, ¿quien soy? Ya que no soy el viaje, como tampoco soy el medio utilizado. Este podría ser uno de los grandes objetivos de cada vida humana, descubrir como reencontrarse con su persona y, para cada uno de nosotros no será diferente.

Todo ser humano intuye su circunstancia desde que nace, presentimos que no somos únicamente lo que los ojos nos muestran, ni que todo se reduce a lo que nos señalan los sentidos. Intuimos que somos mas que un cuerpo y una mente, pero nos cuesta aceptarlo, es que todo parece contradecir lo que nos ordena nuestra razón y sus pensamientos. Sin embargo, no estamos solos, y también eso lo presentimos al reconocer la voz interior que nos acompaña actuando en nuestro favor, advirtiendone para permitirnos prever las consecuencias de cada acto de voluntad que realizamos libremente; como si buscara inducir en nosotros la capacidad de proyectarnos, al mostrarnos las consecuencias probables mas allá de lo inmediato y circunstancial. Pero además de sentirnos escuchados por esa voz, que actúa tal como si fuera nuestra, le respondemos y conversamos interiormente, es por eso que la llamamos conciencia, ella aparece siempre ofreciendo, mostrando, invitando, como pidiendo que la consideremos con sus sugerencias en lo que

finalmente lleguemos a decidir. La conciencia nos permite además vernos internamente, al acceder a la maravilla que significa tomar distancia de nuestros pensamientos, ella opera como una inteligencia mas objetiva la cual actúa sobre nuestra inteligencia racional pero sin intervenirla, ya que esto atañe a la libre voluntad. Lo descrito es un proceso simple que nos permite comparar, diferenciar y discernir, o sea, distinguir lo que realmente es mas conveniente de lo que parece sin serlo, es un proceso que parece operar como una ayuda constante para elegir mejor. La conciencia no es material, sabemos que no pertenece a la mente ni a los procesos cerebrales, pero no todos saben que es la voz del espíritu personal, del ser único y espiritual que representa nuestro origen y lo que somos, por ello, es que en el espíritu encontramos la armonía y el equilibrio que la mente necesita para reencontrarse con su ser.

Una naturaleza interior

El espíritu es el cuerpo inmaterial que pertenece a nuestra naturaleza atemporal, en el cual se encuentra el alma. Al formar nuestro cuerpo o unidad espiritual íntegra, en nuestra actual temporalidad se encuentra fusionado al cuerpo material en el que nos reconocemos y, que particularmente incluye a la mente como su unidad racional. Cabe señalar que cuerpo significa unidad indisoluble formada por el conjunto de partes que la componen, en consecuencia la inteligencia humana opera como unidad, integrando al pensamiento racional o mental, con el pensamiento espiritual dentro del cual encontramos la conciencia. La tesis de la *Inteligencia Natural* plantea que pertenecemos a dos naturalezas, la espiritual y la material, las cuales convergen como una, en cada ser humano, hasta que con la muerte de la materia se permite liberar plenamente al ser espiritual que somos y seremos. Mas información se puede encontrar en libro [Los pilares de la felicidad](#) o en diversos trabajos sobre la conciencia o el alma disponibles en sección [Apuntes](#), como en documentos descargables en el sitio [Web](#).

Conocerse implica aceptar no solo lo que nos atrae o que pueda parecernos mas indicado, si no además, a lo que podría afectarnos positiva o negativamente; el cuerpo es hoy una máquina a nuestro servicio, cuidarlo no es opcional si no necesario para evitar limitaciones sin sentido y potenciar las habilidades que podemos desarrollar con recursos propios. El cuerpo físico no está separado del espiritual, ambos se relacionan e influyen simultáneamente, por lo que descuidar

uno no favorecerá al otro, somos una persona integral, somos personas únicas e individuales, y aprender a valorarnos es un aspecto vital del equilibrio necesario para sentir la felicidad que entrega una verdadera paz interior. La felicidad depende más de lo que hacemos por ella, que de lo que otros puedan hacernos, o que de las circunstancias que nos afectan; lo que no estamos dispuestos a hacer por nosotros mismos, es muy poco probable que otro ser pueda hacerlo por ti. Necesitamos aprender a ser felices, ese es el camino interior, el cual, mientras antes lo iniciemos puede ahorrarnos más de lo que es posible imaginar. La vida siempre es bella, cuando aprendemos a mirarla y a reconocer lo que está detrás de ella o junto a todo lo que hoy tenemos, lo cual poco valoramos porque lo damos por sentado.

La vida no se trata de la edad que se tiene, los hechos tampoco varían tanto como lo creemos o percibimos, al parecer nosotros somos los que más vamos cambiando con el tiempo. Se le imputan muchas características a la etapa adolescente, pero ninguna de ellas es exclusiva, y a muchas las verás en otras personas adultas durante toda tu vida. Lo que se diga no es más importante de lo que piensas de ti, y, en lo personal, lo que debemos cuidar realmente es lo que pensamos de nosotros mismos, y no porque seamos más o menos importantes que otras personas, si no porque el aprecio a lo que somos es una sólida base para luego salir de nuestros intereses y abrirnos a la realidad que nos rodea.

No es simple creer en lo que puede ayudarnos, como ponernos metas difíciles pero realistas, avanzando paso a paso; aprender el valor de autodisciplinarnos; o el de la constancia en el esfuerzo como medio para alcanzar nuestros objetivos; aprender a dejar pasar lo que no debiera afectarnos o que no nos favorece; descubrir el valor de lo simple y sencillo que solo podremos alcanzar en silencio; no olvidarnos de agradecer a quienes nos han favorecido; enfrentar a la adversidad como a nuestros errores como parte integral de toda vida; aprender a decidir por mi mismo/a sin desconocer el consejo ajeno; agradecer a quienes nos dan más de lo que su deber supone; reconocer la necesidad de superar toda forma de sufrimiento transformándolo en crecimiento personal; aprender a disfrutar con alegría los momentos compartidos con amistades y familiares; no tolerar la injusticia y defender incondicionalmente a quienes la padecen; aprender a respetar los momentos y no atrasar ni adelantar las experiencias; no contentarme con la tolerancia y siempre respetar a quienes son diferentes como si fueran mi única familia; aprender a decir no a lo que puede perjudicarme vanamente; practicar una

sana disciplina deportiva; aprender técnicas de defensa para proteger lo que aprecio en caso de necesitarlo; cultivar una práctica que desarrolle la vida espiritual; buscar lo realmente importante y esencial para la vida, lo que puede durar, trascendernos, y trascender el tiempo, etc. A todos nos pasó igual.

Luchas y alegrías

Una autoestima baja es una ventana abierta al pesimismo con sus depresivas consecuencias, por eso no dejemos para mañana lo que podemos hacer ahora, y no pretendamos obtener lo mas grande sin aceptar que requiere su tiempo, su proceso, paso a paso, hasta lograr las condiciones que puede implicar la nueva responsabilidad. La responsabilidad no es una carga como tantos lo creen, es una forma de medida: el grado de responsabilidad que se posee es la medida de las formas utilizadas y del nivel de compromiso asumido sobre las consecuencias de nuestro comportamiento.

La adolescencia es una etapa de la vida que también conlleva temores e inseguridades, pero, ¿qué etapa de la vida no las tiene? La ansiedad cuando se origina en las expectativas sobredimensionadas o que omiten parte de lo que la meta impuesta nos exige -como el grado de compromiso-, es un resultado esperable o probable. Pero nadie nace con sabiduría o plenamente capacitado, necesitamos tiempo para aprender, reconocer, y aceptar que cometeremos muchos errores durante el proceso de vivir, en que nuestra constancia puede llevarnos a los objetivos tan esperados. Por lo cual, no contemplar la posibilidad de una derrota es tan absurdo como no contemplar la posibilidad del éxito, necesitamos prepararnos para lo inesperado y reaccionar lo mejor posible ante los resultados, con la tranquilidad de quien se ha preparado lo mejor que se pudo, habiéndolo dado todo. Además necesitamos aceptar habitualmente hay aspectos de la realidad que no podremos cambiar, por lo que sea cual fuere el resultado, la paz de sentir la satisfacción de haber hecho todo lo mejor posible, es merecida. Todo es posible con esfuerzo, pero nada está garantizado mas allá de la voluntad empeñada, y quizás, la mayor belleza está en considerar esta realidad.

La adolescencia no es un período en el cual sentimos la presencia del desorden, dificultades y rebeldías mayores a las previstas en otros momentos de la vida. Las formas utilizadas para enfrentar nuestros desafíos pueden cambiar ya que se ajustan

a las circunstancias, pero en lo demás somos muy parecidos. Por ejemplo, lo apreciamos en la postura ante las diversas etapas de la vida: durante la niñez miramos demasiado hacia arriba porque siempre hay adultos más grandes cerca; en la vejez miramos demasiado hacia atrás, ya que tendemos a vivir de los recuerdos; de adultos, miramos tanto hacia adelante que nos descuidamos olvidando mirar más a quienes tenemos cerca; pero la adolescencia es especial, nos sentimos como saliendo de un estrecho túnel y mirando por primera vez hacia la inmensidad de la vida que nos espera con sus maravillas y tantos desafíos, que a todos nos ha costado comprenderla. Es natural cometer errores, es natural sentir ansiedad, es natural quererlo todo ahora y no luego, es natural sentirse empoderados sin conocer los medios de controlarnos, es natural querer correr para explorarlo todo cuanto antes, ya que aún no hemos visto los riesgos implícitos de transitar por lo desconocido, es natural creer comprenderlo todo ante una puerta que se nos abre hacia lo que nos parecen libertades sin límites, todo es natural, si hasta la falta de paciencia es tan natural como la que también nos afecta de adultos.

Si todos estamos unidos, juntos podemos superarlo todo, porque los mayores problemas nacen del aislamiento individualista, al no poder romper la soledad que nos rodea dejamos de sentir el apoyo ajeno con el que siempre hemos contado, desde que tuvimos conciencia ha sido nuestra mayor fuente de paz y serenidad. Mantenernos unidos no es una opción, es vital para sentirnos vivos, para poder comprendernos, para seguir aprendiendo, y porque es en los demás que podremos reconocernos, lo que reflejamos en otros nos dice mucho de lo que somos y nos ayuda a mejorar y corregir lo que nos pueda parecer necesario.

Viviendo la adolescencia

Es cierto que en la adolescencia ya podemos caminar solos, pero la vida no es una competencia ni una prueba de habilidades como hoy lo plantea nuestra sociedad por medio de una educación para ganadores, según los parámetros actuales. Vivir es caminar juntos, avanzando acompañados al mantener las miradas en lo que nos une, para así poder acudir oportunamente y hacernos presencia ante quien podría necesitarnos ante las diferencias que afectan limitando sus vidas.

La vida no se trata de como llegaremos a satisfacer nuestras necesidades, si no de como vamos a colaborar solucionando las ajenas. ¿Será posible que lo considerado

problemas de sobrevivencia, como la vulnerabilidad, la pobreza, las carencias o la enfermedad, como las causas de sufrimientos, sean las mayores oportunidades que tendremos para reconocernos en lo que somos capaces de emprender?

Vivir es ser, luego de lo cual despertamos, nacemos, gateamos, caminamos, aprendemos que podemos correr, y correr mas fuerte, hasta que aprendemos el poder de detenernos, luego de lo cual aprendemos a volar, a volar mas lejos, hasta que cuando perdemos la noción de estar volando es cuando alcanzamos la paz, la de quien descubre su eterno agradecimiento al reconocerse como ser.

No debemos preocuparnos mas allá de lo prudente, la adolescencia es una etapa maravillosa que se puede disfrutar a plena capacidad, cuidando de no causarse un desengaño innecesario. No todo podemos cuantificarlo en la vida, y lo mas valioso no tiene medida, ¿cuánto vale la felicidad? ¿Cuánto vale un Amor? ¿Tu paz tiene precio? ¿Cuánto vale tu vida para ti? Quizás somos seres que teniendo lo principal, vivimos persiguiendo lo accesorio, y parece comprensible, los accesorios demuestran, tienen precio y se pueden vender, es que hoy a pocos hoy les interesa lo que no se puede mostrar o comprar. Con el tiempo notamos que el gran problema de la vida no era adquirir mayores poderes, como los méritos, éxitos, o logros, si no aprender a reconocer y desarrollar los poderes que despreciamos porque los poseemos.

Siendo humildes, manteniendo los ojos abiertos y los oídos atentos, si hablamos lo necesario, si nos mantenemos saludables, si lo damos todo para cumplir nuestras metas y las prioridades que hemos elegido, si intentamos comprender a los demás cuando nos parecen diferentes o distintos a lo esperado, si nos esforzamos por ser mas alegres, todo parece mas sencillo. Pero a la felicidad no la encontraremos afuera de nosotros, ni en lo que hagamos, ni en los buenos o malos resultados que alcancemos, ni en los éxitos o posesiones, ya que ella descansa en el interior de la propia persona. Buscarla, reconocerla, y comprender su significado, hoy puede cambiar una vida. Donde veas oscuridad no te escandalices, enciende una luz (S. Teresa de Calcuta).