

Cómo mantener el ánimo con la que está cayendo

Hay muchas maneras, sin hacer demagogia, de ser alegres, optimistas, positivos, entusiastas, de ir «chutados» por la vida. Hay que empezar por pararse a pensar de vez en cuando. Uno para y repara, piensa y ordena.

Vamos por la vida demasiado rápido, como pollos sin cabeza, todo es urgente, ¡estamos en la sociedad del ya y el ahora! Cuando uno se detiene a pensar, respira, se aleja de esta locura que nos rodea y toma distancia para darse cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante tiene que serlo. Y no es un juego de palabras –que también–, sino una frase con mucho fondo.

En la vida muchas veces nos damos cuenta de las cosas realmente importantes, por desgracia, cuando ya es tarde. Todos conocemos a personas –o nos ha ocurrido a nosotros mismos– que, a partir de un acontecimiento traumático o de un golpe que les ha dado la vida, se han parado a pensar, se han dado cuenta de lo que es importante y de lo que es secundario, y han tomado decisiones para vivir mejor y más despiertos.

El gran objetivo que tiene esta vida no es otro que luchar cada día para ser la mejor persona que uno puede llegar a ser

Cuando uno dedica tiempo a pensar, al final llega a la conclusión de que el gran objetivo que tiene esta vida no es otro que luchar cada día para ser la mejor persona que uno puede llegar a ser y ayudar a los demás a ser un poco más felices. El resto, todo, es secundario. Ser la mejor persona en los diferentes roles que desempeñamos: la mejor madre, el mejor hijo, el mejor amigo, la mejor profesional, el mejor jefe.

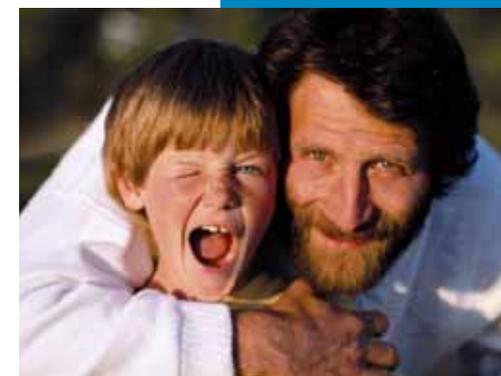
Cuando uno sabe que lucha cada día para ser la persona que debe ser, entonces siente esa alegría y esa paz interior. Pero uno lo descubre fruto de la reflexión. Hay una frase de la Madre Teresa de Calcuta que dice: «Que nadie llegue jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz».

Me parece espectacular, puede suponer todo un proyecto de vida. Si esa frase se te

podiera aplicar a ti, serías una persona estratosférica, ¿o no? Lo mejor de todo es que hacer que esa sentencia se te pueda aplicar o no depende de ti, solo de ti. Es tu decisión. Si se ajusta a ti, tú saldrás de esta vida por la puerta grande, no sé si con muchas mansiones o fortunas, pero sí que lo harás a hombros y quien te reciba solo podría decir «¡ole, ole y ole!». Hay que hacer de nuestra vida una obra de arte, momento a momento, instante a instante, allí donde nos ha tocado estar.

Hay que luchar cada día para ser el mejor profesor que uno puede llegar a ser, porque influimos en el alumnado, formamos personas y esa es una gran responsabilidad. Solo siendo buenas personas podremos ser buenos profesores. San Juan de la Cruz decía: «Buscad leyendo y hallaréis meditando». Hay que pararse a pensar. ■

CUÍDATE



▲ AUTOR

Victor Küppers

Profesor, formador y conferenciante. Autor de *El efecto actitud* (Editorial Invisible) y *Vivir la vida con sentido* (Editorial Plataforma).