



Dejar de competir con uno mismo



VANESSA GIL
Coordinadora del
Servicio de orientación
del centro de
crecimiento personal
Descubriéndonos.

La peor forma de competición es la que establecemos con nosotros mismos: queremos ser otros, que imaginamos mejores. Malgastamos nuestro tiempo en perseguir ideales inexistentes y nuestra autoestima se debilita. Comprender que todos aportamos lo que somos al mundo y aprender a compartirlo nos liberará.



Si tuviésemos la oportunidad de preguntarle a un monje zen qué opina acerca de la competitividad, probablemente aludiría a los efectos dañinos que mantener esta actitud nos provoca. Según la filosofía zen, no es tan importante el lugar adonde se quiere ir como el lugar donde uno está. La virtud estaría, según este planteamiento, en la ausencia de objetivos, en la *vaciedad*, refiriéndose ésta a la vida vivida sin ninguna finalidad.

En Occidente, sin embargo, los conceptos “competente” y “competitivo” han llegado a ser casi sinónimos, como si para demostrar una determinada competencia hubiera que medirla, compararla y comprobar si merece un lugar en nuestro pódium.

Aristóteles afirmaba que “la virtud está en el justo medio entre extremos”, en el equilibrio, en el camino del medio... Quizá no sea necesario, por tanto, elegir entre vivir obsesionado con las metas que debemos alcanzar y verse obligado a no tener ninguna, ya que los deseos también estimulan nuestro crecimiento personal.

Bastaría con ser honestos y reconocer cuándo nuestra actitud es sólo un paso más de un proceso natural de superación personal, en el que aceptamos nuestras limitaciones, pero nos apoyamos en nuestros puntos fuertes para crecer. O si, en cambio, la competitividad es nuestro modo de vida.

POR QUÉ SOMOS COMPETITIVOS

La conducta competitiva (ya sea dirigida hacia los demás o hacia uno mismo) se asienta en tres pilares fundamentales:

El primer pilar lo constituyen la identificación y el apego, y se remonta a nuestra infancia. En los primeros años, aunque egocéntricos por naturaleza, poníamos nuestro empeño en conseguir fuera de nosotros todo cuanto necesitábamos: amor, atención, aprobación... Para ello, inconscientemente, probábamos todo tipo de comportamientos para tener algún control sobre nuestro entorno. Así, crecimos como niños responsables o indómitos o débiles... o competitivos. Todo valía para captar la atención de las personas que eran vitales para nosotros. ➤



Asimismo, nos hemos hecho adultos en un entorno que prioriza nuestra individualidad, malentendiendo ésta como aquello que nos hace superiores y, por eso, únicos. Sería como si para “ser”, el otro tuviera que “no-ser”; es decir, afirmamos nuestra esencia negando la del otro.

En este proceso de afirmación, nos identificamos con una imagen de nosotros mismos que incluye nuestras capacidades y logros. Nuestro apego a esta imagen, unido a la necesidad de control y de sentirnos seguros, hace que la defendamos ardientemente; tal es el poder que le atribuimos a nuestra supuesta “tarjeta de presentación”.

QUERER LO QUE NO SOY

El segundo pilar hace referencia a la idealización, que a su vez se asienta en un profundo menosprecio hacia nosotros mismos, ya sea patente o encubierto. Vivimos en la ilusión de que con otras personas seríamos más felices, que otro trabajo nos realizaría más, que otro cuerpo nos haría tener más éxito, que otro lugar nos haría sentir mayor

plenitud... y luchamos y competimos para conseguirlo. Nos han enseñado que es imprescindible plantearse sueños, objetivos, metas... ideales. Parecemos el caballo que corre más veloz cuando se le pone delante una jugosa zanahoria... No nos damos cuenta de que somos, al mismo tiempo, el caballo y el jinete que pone la zanahoria (a veces sin saber siquiera si la zanahoria nos gusta o, simplemente, si tenemos apetito...).

Así pues, vale la pena preguntarse si podemos ser felices si no se cumplen nuestros ideales. Algunas personas no pueden, por lo que los ideales acaban por convertirse en un obstáculo en sus vidas. Pero otras personas sí, por lo que descubrimos que los ideales, aun siendo estimulantes, no son realmente necesarios. No existe ninguna persona o situación que nos dé la felicidad. Porque la felicidad no es una circunstancia, sino un estado del ser, una actitud ante cada acontecimiento de nuestra vida.

El tercer y último pilar es, quizá, el más desconocido, pero uno de los más importantes: la dualidad. Ésta hace referencia a nuestra



manera dual de percibir el mundo: yo frente a los demás, el bien frente al mal... Si comprendiésemos que existe un solo mundo, complejo, pero sólo uno... **Si entendiésemos que todo forma parte de lo mismo, que los opuestos se necesitan mutuamente para existir, que son complementarios... dejaríamos de pelear por nuestro "lugar en el mundo",** sabiendo que hay espacio y amor para todos. Sobre todo, nos relajáramos y dejaríamos de ser hostiles hacia todo lo que considerábamos amenazante, ya que miraríamos con profunda compasión las limitaciones del otro, pero también con admiración y agradecimiento sus grandezas, pues también forman parte de nosotros y nos elevan.

COMPETIR ES LIMITARSE

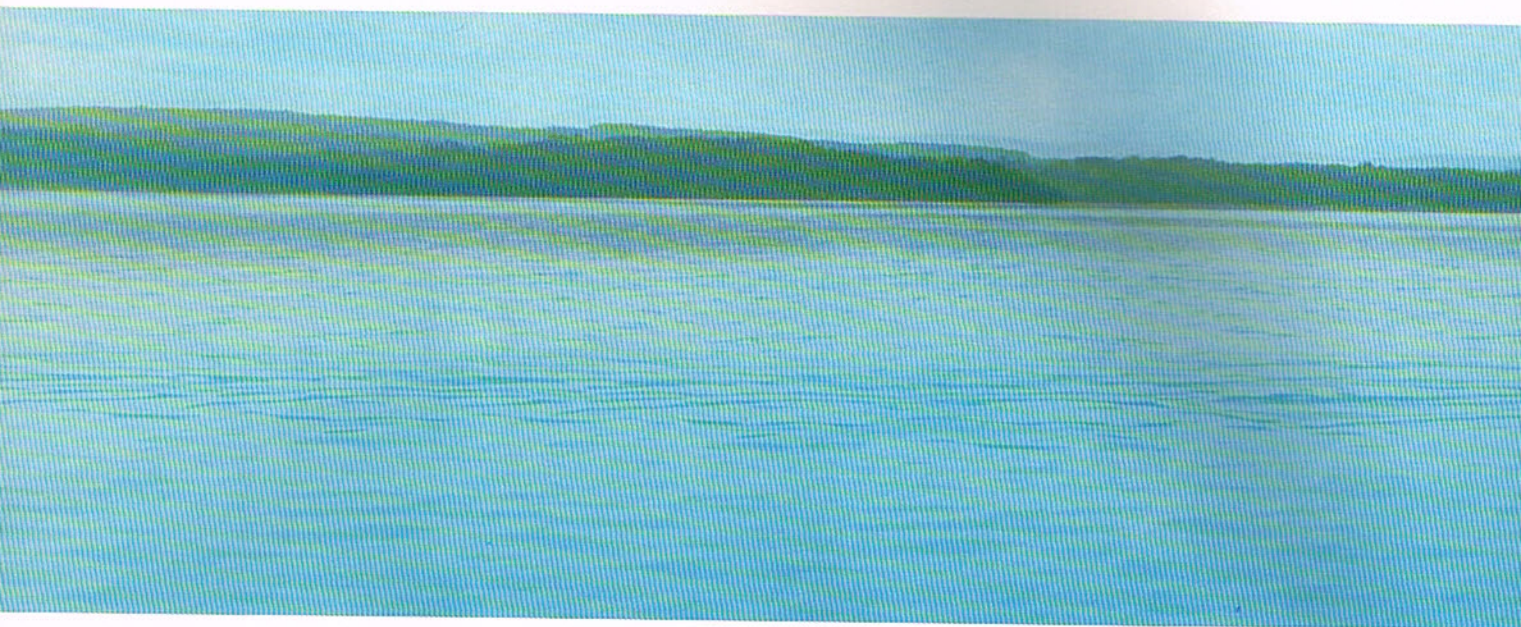
Las consecuencias de mantener de manera continuada una actitud competitiva son fatales, sobre todo para nuestro autoconcepto, que sufre por los efectos de:

- La inseguridad y la pérdida de autoestima, pues la comparación constante hace que "perdamos nuestro centro".

- La ansiedad que se origina en el proceso de consecución de nuestros objetivos.
- La frustración que nos crea lo que consideramos un fracaso.
- El vacío, la desorientación o la desazón vital cuando nos quedamos sin objetivos.
- La ira, porque en nuestra búsqueda obsesiva por destacar nos convertimos en jueces críticos e implacables de nuestras limitaciones y de una realidad que no aceptamos.

Pero, **¿cómo podemos transformar, entonces, nuestro afán por competir? Pues, sobre todo, llevando nuestra atención de afuera hacia adentro,** cambiando el foco, es decir, contemplándonos sólo a través de nuestros propios ojos (de nuestra evolución, aprendizajes, de nuestra satisfacción vital...).

Sólo mirando desde nuestro interior, nos descubriremos, algún día, disfrutando del hecho de compartir nuestro ser y nuestras capacidades con los demás, al tiempo que disfrutamos de las suyas. Porque pocas cosas proporcionan mayor libertad que el hecho de no tener que demostrar nada a nadie, ni siquiera a nosotros mismos. ➤



SER TU PROPIO REFERENTE

APRECIA TUS VIRTUDES

Como afirmaba el psicólogo Antonio Blay, especialista en psicología transpersonal, todo lo que somos es esencialmente positivo. Ciertamente es que algunas de nuestras cualidades están más desarrolladas que otras, pero la cualidad en sí es buena. Mientras no vivamos como algo positivo aquello que poseemos, no podremos desarrollarlo, pues crecemos sobre nuestros puntos fuertes.

MIRA LO BUENO QUE HAY EN TI

En cierto modo, las cualidades que admiramos en los demás y que deseamos para nosotros ya las poseemos. Si no fuera así, no tendríamos la capacidad para comprenderlas, reconocerlas y valorarlas en otras personas. Esas cualidades existen en nosotros, aunque sólo sea en forma de semilla, y esperan que las hagamos presentes, que las “actualicemos”, y que las desarrollemos.

ACTUALIZA TUS CUALIDADES

Podemos “actualizar” nuestras cualidades a partir de la expresión y de la experimentación. Debemos poner en práctica nuestras virtudes. A partir de nuestras experiencias “actualizamos” el concepto que tenemos de nosotros mismos, así como nuestra autoestima, y nos damos la posibilidad de expresar tanto las cualidades que creemos que nos definen como aquellas que han podido permanecer en la sombra.

ÁBRETE A LAS EXPERIENCIAS

Nuestros pensamientos tienen mayor peso en nuestra vida que nuestras experiencias. Pese a que las experiencias son más reales, para la mente siguen contando más los pensamientos porque, sencillamente, son más numerosos. Por eso es importante romper este desequilibrio experimentando. Para fortalecer nuestro autoconcepto no vale con acumular información sino que hemos de llevar ésta al terreno de la experiencia, pues lo que se aprende en la práctica se convierte en una adquisición real, efectiva y duradera.



RELATIVIZA EL FRACASO

Y experimentemos sin miedo. El fracaso sólo refleja nuestras ideas preconcebidas acerca de cómo deberían desarrollarse las cosas. En realidad, lo que llamamos fracasos no son más que resultados no esperados.

DESAPÉGATE DE TU IMAGEN

También podemos liberarnos si nos desapegamos de la imagen que tenemos de nosotros mismos. No tenemos una imagen sino miles, tantas como actividades realizamos y como relaciones mantenemos. Si interpretamos la vida así, como un armario donde tenemos el traje correspondiente para representar bien el rol concreto que está a nuestro servicio (y no viceversa), viviremos con mayor libertad y menor competitividad.

SÉ EL PROTAGONISTA

Preguntarse quién elige nuestras metas y si llegar hasta ellas es realmente vital puede hacernos conscientes, quizás, de que hemos convertido nuestra vida en una carrera de obstáculos... reales o imaginarios.

UN CUENTO EJEMPLAR

Sobre todo, debemos recordar que cada uno de nosotros somos alguien original y único por el mero hecho de existir, como le pasaba a la fresa del cuento siguiente:

Un rey paseaba por su jardín cuando descubrió que todos sus árboles y flores se estaban marchitando. El roble dijo que moría porque no podía ser tan alto como el pino. El pino se dejaba caer avergonzado por no dar uvas como la vid. La vid se moría de envidia por no florecer como la rosa. Y la rosa lloraba por no ser tan fuerte como el roble. En medio de tanta envidia y desolación, el rey encontró una fresa, la planta más fresca y radiante de todo el jardín.

—¿Cómo puedes crecer tan saludable en medio de este jardín tan mustio? —le preguntó el monarca a la fresa.

—No lo sé —respondió la fresa—. Quizás porque siempre supuse que cuando me plantaste querías fresas. Si hubieras querido un roble o una rosa, los habrías plantado en mi lugar. Así que lo único que hago es ser fresa de la mejor manera que sé. ■