

RESILIENCIA

La historia nos ha dicho siempre que las cosas que pretendemos conseguir cuestan. Cuesta dinero, sacrificio, trabajo... pero siempre cuesta.

La golondrina vive el verano en Europa y cuando el tiempo recrudece, vuela para disfrutar un cálido invierno en el centro-sur africano. El ñu recorre cada año 3.000 km en busca de nuevos pastos y abundancia de agua, para volver a su origen cuando la sequía cesa.

En el hombre ocurre algo similar, aunque cada vez más lánguido su tesón. Hemos visto cómo padres y madres se mataron a trabajar por poder darnos unas vacaciones, donde nuestra cara de felicidad era la recompensa, su ilusión que con creces pagaban a base de un sacrificado año de trabajo y ahorro. Vemos por ejemplo también, cómo el agricultor recoge con satisfacción su primera manzana de temporada, tras meses de cuidados en el huerto sin abandonar su tarea a pesar de las inclemencias meteorológicas.

Al fin y al cabo, todo cuesta en mayor o menor medida... pero siempre cuesta.

Este espíritu de esfuerzo personal está en decadencia con la venida de tiempos modernos y automatizados.

Puede que el conformismo haya ayudado a este cambio que nos lleva a una vida sin pasión, donde el despegue tecnológico hace que todo sea más fácil de conseguir. Cicatrices de la evolución tecnológica quizás?.

El mando a distancia sustituye el esfuerzo que supone levantarse del sofá para cambiar de cadena televisiva; y si no lo tenemos cerca, se lo pedimos a alguien de casa para que nos lo acerque haciendo que otro (un tercero en este teatro de la vida) realice ese esfuerzo que hemos querido economizar.

Esta corriente de desidia impide que nuevas generaciones puedan poner una especial atención a aquellas cosas que se presentan complicadas; se tiende a buscar la facilidad.

No es este un camino adecuado para el desarrollo personal de cada uno; no es un camino como el que entendemos en Karate: el DO.

Precisamente, recordamos las palabras de un perfecto visionario de tiempos cambiantes que citó lo siguiente: *“El verdadero objetivo, el objetivo final del Karate reposa, no en la victoria o la derrota, si no en el perfeccionamiento del carácter de sus practicantes”* (Gichin Funakoshi).

El temor a fracasar, a no conseguir retos u objetivos estimables, nos lleva precisamente a frustrarnos con mayor facilidad. Nos convertimos en perdedores pasivos de nuestra propia existencia.

El Karate nos muestra esa cara amarga de la moneda y a cómo lidiarla. Nos enseña a afrontar miedos, a aprender a perder y a reponerse después, a sufrir con miras para llegar a esa meta marcada a pesar que no siempre se alcance.

Precisamente quienes triunfan en la vida, quienes tienen éxitos y aprobaciones sociales, se han forjado con estos principios. Saben lo duro que es llegar ahí, y saben las penurias que han dejado atrás; los sacrificios vividos; la constancia en su empeño diario.

Caer en el camino y no levantarse, no forma parte de nuestro vocabulario como budokas. Errar en algo, es la confirmación de que nuestro trabajo no fue suficientemente válido y que la única opción es seguir avanzando con la práctica y el estudio continuo. Mejorar nuestra atención hacia lo que hacemos y a lo que somos. Y ello sin mermar ilusiones ni energías, porque cada caída es una experiencia que enseña cómo no hay que hacerlo. Una superación personal que la vida nos regala. Aprovechémosla.

La humildad es otro factor a tener en cuenta frente a la frustración. Quien piensa ser superior al resto y hierra, se desploma en un pozo aún más hondo. La capacidad de verse frente al espejo y aceptar la realidad sin distorsiones, la de conocerse con las limitaciones que cada uno tenga, hace que a la hora de afrontar el reto, te puedas plantear dos opciones: desistir o conseguir. Elegir la primera es suicidarse en vida para eludir el problema. Es convertirse en avestruz para esconder la cabeza y no ver al león. Aparcar el problema creyendo que queda solucionado, si bien todo lo contrario, el verdadero problema se agrava al afianzar dentro de uno mismo la opción de evadir antes que afrontar. Sin embargo, quien elige la segunda opción, refuerza la condición de resiliencia y afronta las tormentas que lleguen para seguir firme ante el timón que le mantenga en buen rumbo.

Cada uno tenemos nuestras limitaciones y tenemos que aprender a superarlas, e incluso a minimizarlas. Aceptemos los errores ya que para mejorar se debe fallar.

Este continuo desarrollo de nuestro interior, esta continua preparación de uno mismo, forma el carácter y la personalidad que te puede llevar a la cima de tus sueños. Combustible ideal en la carrera del éxito.

Conseguir las cosas por la vía rápida y fácil no es buena opción para formar un amoblado interior, ya que el éxito de la vida, no reside en un resultado final, si no en tu propia formación personal. Realmente, las cosas que tienen sentido y valor, son las que cuestan.

Bendita resiliencia la que el Karate nos proporciona!!

Autor: Daniel Tchev