

REPLANTEAMIENTO Y CREATIVIDAD

SER Y RESPIRAR

Después de pasar casi cada minuto despierto con Ángela durante ocho días seguidos, sabía que solo tenía que decirle una cosa. Así que tarde en la noche, justo antes de que se durmiera, se lo susurré al oído. Ella sonrió, el tipo de sonrisa que me hace devolver la sonrisa, y dijo: “Cuando tenga setenta y cinco años y piense en mi vida y en cómo era ser joven, espero poder recordar este mismo momento.”

Unos segundos después, cerró los ojos y se durmió. La habitación estaba en paz, casi en silencio. Todo lo que podía escuchar era el suave ronroneo de su respiración. Me quedé despierto pensando en el tiempo que pasamos juntos y todas las elecciones en nuestras vidas que hicieron posible este momento. Y en algún momento, me di cuenta de que no importaba lo que habíamos hecho o adónde habíamos ido. Tampoco el futuro tenía ningún significado. Todo lo que importaba era la serenidad del momento. Solo estar con ella y respirar con ella.

EL PROBLEMA

Un leñador tenía dos hijos. Cada vez que iba al bosque, tomaba a uno de ellos como asistente. Una vez el leñador preparó todo para el trabajo, pero les dijo a sus hijos que esta vez tenían que ir solos, porque él quería quedarse en casa a descansar.

Los niños se alegraron de asumir la carga de su padre y se fueron. Cuando salieron, el mayor se acordó de preguntar quién arreglaría el carro si se rompía, como siempre lo hacía su padre. Y el padre dijo que no se preocupara. Si eso sucediera, deberían llamar a Problema, él arreglaría el carro.

Los chicos fueron al bosque. Desengancharon, dejaron pastar a los bueyes y agarraron las hachas. Se pusieron a trabajar y rápidamente cortaron mucha madera, cargaron y hasta sobrecargaron el carro. Engancharon los bueyes y regresaron.

En medio de la vía, descendiendo una cuesta abajo, se intensificó el carro sobrecargado y se rompió la barra de remolque. ¿Ahora qué? ¿Cómo se llevarán el carro con la madera? Entonces el mayor recordó la orden de su padre y comenzó a gritar lo más fuerte que pudo: "¡Problema! ¡Problema! ¡Ven y arregla nuestro carro!" Pero nadie respondió. Cuando el grande se cansó, el hermano pequeño comenzó a llamar a Problema.

Pero el bosque estaba sordo. Estaba oscureciendo. Los pájaros volvieron a sus nidos. Una luna pálida apareció en el cielo. Entonces el hermano menor le dijo al mayor que obviamente este Problema no vendría, pero que ellos deberían encargarse de reparar la cosa rota.

No fue fácil, pero habían visto a su padre hacerlo. Corrieron, encontraron cornejo seco, lo cortaron, lo tallaron bien, hicieron una nueva barra de remolque y la pusieron en el lugar de la rota.

Se llevaron el carro a casa.

Mientras descargaban la leña, le contaron a su padre lo que había sucedido. Cómo ocurrió el fracaso, cuánto tiempo llamaron al Problema sin resultados. Luego se pusieron a trabajar solos e hicieron una nueva barra de remolque, más fuerte que la anterior.

El padre sonrió y dijo: "Oh, muchachos, estaban buscando problemas en el desierto, y estaban con ustedes. Los problemas mismos los ayudaron a arreglar vuestro carro".

EL PESO DEL VASO

Una psicóloga daba vueltas por la sala mientras impartía una charla sobre cómo manejar el estrés. Cuando levantó un vaso con agua todos pensaron que iba a preguntar si el vaso estaba medio lleno o medio vacío, sin embargo, ella preguntó con una sonrisa: "¿Cuánto pesa este vaso con agua?".

Las respuestas variaron entre 100 gramos y 500 gramos. Ella contestó: "El peso absoluto no tiene realmente ninguna importancia, depende simplemente de cuánto tiempo sustento el vaso. Si lo sostengo durante un minuto no hay ningún problema. Si lo

sostengo durante una hora me va a doler un poco un brazo. Si lo sostengo durante un día entero, entonces mi brazo se quedará entumecido y paralizado. En cada uno de esos casos, el peso del vaso no varía, pero cuanto más tiempo lo sostengamos, más pesado lo sentiremos".

Ella continúa: "El estrés y la preocupación son como este vaso de agua. Si pensamos en lo que nos preocupa un rato, no pasa nada, si pensamos en eso un poco más, comenzará a hacernos daño. Si pensamos en eso todos los días, nos sentiremos paralizados, incapaces de hacer nada. Es importante tener en cuenta que caer en eso es lo que te estresa, así que, tan pronto como puedas, suelta toda esa carga. No continúes esa espiral de pensamientos ni te los llesves a casa o a la cama. ¡Recuerda soltar el vaso de agua!".

EL LEÓN Y EL RATÓN

Un cazador atrapó a un león en el bosque, lo ató con una cuerda y envió a sus camaradas al pueblo a comprar una cadena para atar aún más al fuerte animal. El león estaba atado a un roble. Rugió terriblemente, los árboles se retorcieron en su voz, retumbó con los pies y cavó todo alrededor, pero no pudo liberarse. Había un agujero cerca de la raíz del roble. Y en el agujero se acurrucó un ratón, asustado por el fuerte rugido. Cuando el león se cansó de rugir y cavar con los pies, el ratón salió a ver de dónde venía el ruido fuerte. Miró a su alrededor y, al no ver nada más, le preguntó al león qué estaba pasando. El rey de los animales agitó la cola y le dijo que se fuera. El ratón se asustó y volvió a su madriguera, pero no aguantó mucho y volvió a salir, pero el león también lo ahuyentó esta vez. La tercera vez salió el ratón de su madriguera y le dijo suavemente al león: "Dime, amigo mío, ¿qué necesitas? Tal vez pueda ayudarte". El león gruñó, pero aun así explicó que los cazadores lo habían atrapado. él y luego ido en busca de una cadena para atarlo aún más fuerte y llevarlo por las ciudades para diversión de la gente, que diría que el rey de los animales podría convertirse en un risueño existencias. Finalmente, el león le dijo al ratón que de ninguna manera ella, tan pequeño y débil, podría ayudarlo. Y el ratón deseó haberle dicho antes por qué estaba rugiendo. tan terriblemente y que ella lo salvaría rápidamente. Entonces ella tiró ella misma en el cuello del león y, cruz, cruz, mordió la

cuerda. El león, en cuanto se vio libre, salió corriendo y se preguntó: "¿Cómo pudo suceder esto? Yo, un león tan grande y fuerte, rey de todos animales, un espantapájaros para pequeños y grandes, que viví para pasar a mí, ¡de modo que ahora estoy en deuda con un nada y ningún ratón!"

EL BUFÓN Y EL REY

Érase una vez un rey que tenía un bufón en su corte. El rey lo quería tanto que el bufón disfrutaba de toda clase de libertad de expresión. Tanto que empezó a ridiculizar incluso al rey, pero nadie podía atreverse a quejarse de él. Esto hizo que el bufón fuera audaz y orgulloso. No se preocupaba por ninguno.

Un día, mientras el rey estaba en la corte y estaba ocupado con asuntos serios del estado, el bufón se burló del rey. Un silencio sepulcral cayó sobre la cancha. El rey se ofendió mucho y condenó al bufón a muerte. El bufón se inclinó sobre sus rodillas y suplicó clemencia, pero el rey estaba enojado porque rechazó su pedido.

Finalmente, cuando el bufón suplicó misericordia una y otra vez, el rey dijo: "Debes morir, pero te doy la libertad de elegir el tipo de muerte que prefieras".

El astuto bufón inmediatamente usó su ingenio y aprovechó la concesión diciendo "¡Su Majestad! Elijo morir de viejo". El rey quedó impresionado y perdonó al bufón con una advertencia para el futuro.