

La pasión

El latido TRANX>

Por **Juan Carlos Rodríguez**,
Director de AvanzaCoach.
Experto en liderazgo,
motivación y valores.

Te acuerdas aquél día que decidiste recorrer 100 o 200 kilómetros para ver a tu novio o novia?, ¿recuerdas que no dudaste en coger un billete de autobús, tren o avión para visitar a tu nueva pareja y disfrutar solo 36 horas con ella?, ¿quién no ha sentido esta maravillosa sensación alguna vez en su vida? Una gran amiga mía española, bailaora, apasionada de la danza y residente en Osaka/Japón, por asuntos profesionales cruzó medio planeta -12.318km- para iniciar una apasionante relación con un guitarrista que vivía y trabajaba en Miami.

“No hay montaña tan alta, ni valle tan bajo, ni río tan grande...”

Dice Marvin Gale en su canción “Ain’t no mountaing high enough”: no hay montaña tan alta, ni valle tan bajo, ni río tan grande...

Sabes de qué estoy hablando ¿verdad? Te hablo de la pasión: esa fascinante mezcla de sentimiento, emoción y estado de ánimo que trasciende más allá de la motivación. Tiene tanto poder que levanta montañas, cruza desiertos y navega océanos. La sensación que produce es realmente activante, placentera, emocionante, ilusionarte y ... ¡apasionante!

Vivir con pasión es vivir con intensidad; es vivir haciendo lo que amas y amando lo que haces. No se puede hacer algo con entusiasmo e ilusión sino hay pasión. ¡Sin pasión no hay vida! Para poder llevar a cabo cualquier propósito se necesita mucha energía, de lo contrario nuestro cerebro no se activará y el riesgo sanguíneo no podrá inundar de oxígeno nuestros músculos para activarnos. Vivir con pasión es vivir con energía.

La pasión integra altos índices de amor y de alegría ¿Cómo vive un niño? Salta, juega, se divierte, corre, se apasiona y ¡vive! ... hasta que llega el padre o la madre y le pide lo contrario...

¿Se puede vivir con alegría, amar y disfrutar de la vida? ¡Pues claro que se puede amar y claro que se puede estar alegre!

Y, en el trabajo: ¿se puede estar alegre y amar en el trabajo? Trabajar con pasión es “NoTrabajar”. Es tener la sensación de que todo aquello que haces fluye en el tiempo y , lejos de chuparte la energía, te recarga las pilas, te energiza, te impulsa y te lanza y te lanza hacia el objetivo que te has marcado. Hablo de tener un objetivo. Es imprescindible tener un objetivo sino ¿qué razones tienes para estar alegre, vivir con amor y apasionadamente?

Dentro de la pasión hay un mix de ilusión, sorpresa entusiasmo y originalidad. Es difícil hacer algo apasionante si estás contaminado de rutina y si todos los días son iguales al anterior. Estés dónde estés puedes hacer que cada día tenga un toque diferente: da igual si tienes un trabajo fijo o prestas tus servicios en una administración pública. Da igual. Nuestras

abuelas nos enseñaron que la rutina no existía y hacían cada día lo mismo durante años pero no dejaban de hacer qué cada día fuera maravilloso por algún pequeño o gran motivo. Esa es la esencia de la vida: conseguir poner esa guinda a cada jornada y a cada minuto.

Quiero que te acerques rápidamente a estos temas que resultan claves para entender la vida apasionada: las emociones, los valores, las habilidades, la visión y la misión vital.

Comencemos por las emociones. Cada decisión es fruto de un doble análisis: racional y emocional, dice Antonio Damasio. Cierto. Si no hay emociones no hay decisiones. Todas las decisiones que tomamos están primero gestadas desde la emoción o del deseo de sentirlas. Parece increíble pero, hoy en día, somos tan ajenos a las emociones que nos hemos convertido en auténticos analfabetos emocionales y nos da miedo sentir emociones y mostrarlas: “qué pensarán los demás, qué dirán de mi, qué imagen voy a dejar, etc...”

Si quieres vivir apasionadamente, cada momento cada instante de tu vida tendrás que empezar a darte cuenta de tus sentimientos. Tendrás que comenzar a ser conscientes de tus sentimientos y de tus emociones porque contienen información de primera mano útil y aprovechable para ti y porque al familiarizarte con ellos y dejarlos fluir te ofrecen pistas magníficas para aprovechar tu propia fuerza, energía y pasión. Después de leer empieza a pensar qué te gusta hacer realmente, qué cosas haces francamente bien y cómo te sientes cuando lo has hecho. Piensa un momento, si aún no lo has descubierto, sigue pensando porque no se puede hablar de pasión sin haber identificado las cosas que te hacen sentir bien y en la gloria. Fíjate: hablamos de SENTIR. La pasión surge porque te sorprendes a ti mismo sintiendo y sintiendo de una forma que te eleva y multiplica. ¿Insólito, no? Sorprenderse a uno mismo es pura automotivación y un combustible enormemente potente que actúa como impulsor de tu idea, tu proyecto, tu sueño. Tu meta.

“Tú decides cómo levantarte cada día. Es una decisión muy importante. Así que ajusta bien tu máquina”

La máxima expresión de la motivación surge cuando aparece el entusiasmo, la ilusión y por ende, la pasión. Y nos sentimos automotivados porque somos capaces de crear una sensación placentera en nuestro interior: la dopamina nos genera placer y fortalece nuestro circuito de recompensa. Algo nos apasiona porque nos estimula, nos altera, nos conmueve, nos inquieta, nos inspira y provoca hacia la acción.

Tú decides como levantarte cada día, con la sensación de que

te aportará un millón de experiencias y aprendizajes nuevos o no, tu mente es tan poderosa que aquello que pienses, se cumplirá para ti.

Sigamos con algunas pistas para vivir con pasión. Para poner en funcionamiento la pasión es necesario que estén alineados, tus valores, tus habilidades, tu visión y tu misión.

“Los valores son los cimientos de nuestra personalidad”

Acerquémonos a los valores. Nuestros valores son los cimientos de nuestra personalidad; aquello que nos determina por encima de nuestros actos y nuestros comportamientos. Es algo único en cada uno de nosotros. Son los pilares que sustentan nuestro ser. Vivir con tus valores es vivir en armonía contigo mismo y es un síntoma de integridad y coherencia. Si, por ejemplo, la justicia es un valor en ti sentirás la injusticia con mayor intensidad que cualquier otra persona y, por tanto, tu sensibilidad ante aquellos hechos que no se presenten como justos te harán sentir incómodo y no permanecerás impasible ante ellos. Simplemente percibirás la injusticia con un filtro especial. Si, por el contrario, haces oídos sordos a este valor y si ante la injusticia te quedas impasible, te sentirás deshonesto contigo mismo; tu resentimiento hacia ti mismo, tu sentimiento de culpa por no haber hecho algo te minará y tu estado de ánimo se verá afectado por ello.

Cuando eres consciente de qué valores te determinan y convives con ellos en cada decisión de tu vida, te conviertes en una persona íntegra. Piensas, dices, haces y sientes alineadamente.

Si además de vivir alineadamente con tus valores, los experimentas en tu vida con intensidad, desarrollarás la habilidad y el talento que te harán un ser único ante la mirada de tus congéneres y crearás en ti esa virtud; serás un virtuoso de ese valor.

Hablamos de aspectos tales como la libertad, el respeto, la comunicación, la honestidad, etc. ¿Amas la libertad? y ¿te sientes libre? Entonces estarás bien contigo mismo. ¿Amas la comunicación? y ¿puedes comunicarte en todos los roles de tu vida? Entonces estarás bien contigo mismo.

Avancemos un paso hacia las habilidades. Desarrollar una habilidad requiere mucho tiempo, Dan Coyle en su libro “Las claves del talento” habla de 10.000 horas para llegar a ser verdaderamente diestro en cualquier habilidad, ya sea deportiva, artística o de otra índole. Se cree



que Mozart había practicado intensamente alrededor de 3.500 horas de violín a la edad de 6 años. Es decir, hay que experimentar, practicar y equivocarse con mucha frecuencia ya que, en caso contrario, no habrá aprendizaje y -por tanto- no habrá habilidad.

“Para adquirir una habilidad es preciso experimentar, practicar y equivocarse. Sin error no hay aprendizaje”

Esto trastoca todo lo aprendido hasta ahora. Equivocarse y errar se percibe como algo negativo en nuestra sociedad, en la educación o en la familia. En todos los ámbitos se pone atención en el error y no en reforzar en aquello que hacemos bien. ¿Para qué hacer hincapié en ello si ya se hace bien? Por el contrario, reforzamos lo que hacemos mal, señalamos constantemente hacia el defecto o el error no hacia aquello que hacemos bien. Al final la mediocridad es la norma entre nuestra especie. ¡Todos iguales!

“Si no te equivocas no aprenderás nunca”

La cuestión clave es que si no te equivocas no aprenderás nunca. Jamás podrás desarrollar una auténtica habilidad en ningún campo o área. Nunca sabrás como sabe el jamón con melón si no lo pruebas y lo experimentas en persona; si no haces pruebas para ver qué jamón es más salado y qué melón es más dulce. Y así con todo. Por tanto el error es una puerta abierta al aprendizaje, una puerta al cambio y la esperanza.

Y ahora viene la pregunta del millón: ¿qué se necesita para experimentar, aprender, equivocarse y practicar con tanta intensidad? Muy sencillo: que el nivel de motivación sea superior al de frustración. Necesitas un impulsor interior,

una ignición, un combustible que te impulse a dedicar tiempo al proceso de habilitación. Ese impulsor surge de ti mismo, de una decisión voluntaria, de un deseo de llegar a un punto determinado, de un sueño.... o de cualquier otra cosa similar que se encuentre- además- en línea con tus valores.

El hecho de repetir una actividad puede convertirte en un experto en la materia y esto no quiere decir que seas un apasionado. Además de la mera repetición, la actividad en sí misma y la habilidad que estás desarrollando deben permitirte desarrollarte y crecer.

Pasemos a la visión (**ver cuadro 1**). La visión genera el escenario en el que ubicas tu futuro y hacia el que encaminas tus pasos; es determinante para disfrutar de una vida apasionante: si no sabes hacia dónde vas y si no tienes claro cómo es ese lugar dónde quieres ir, dónde quieres vivir y dónde quieres trabajar, es difícil que puedas conseguir lo que quieres.

Verás: para poder conseguir algo en la vida- un objetivo, una meta o un sueño- éste debe ser imaginado previamente, debe ser visualizado y sentido en tu mente. De este modo, con determinación, tu mente se pondrá a trabajar en ello y tus pensamientos comenzarán a girar en torno al objetivo y tus acciones se orientarán en la misma dirección. ¿Has visto ya como es tu futuro? ¡Pues a qué esperas! Mark Twain decía: “haga planes para el futuro, porque es allí donde va a pasar el resto de su vida”.

Si no empezaste a diseñar tu futuro otros se encargarán de hacerlo por ti y entonces ya no serás el protagonista. Responde a esta pregunta: ¿cómo quieres vivir?, ¿cómo el actor principal o como uno secundario? Tú eliges.

Y, por fin, llegamos a la misión. Dice Martin Seligman, creador de la psicología positiva, que el tercer nivel para ser feliz consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú. De esta manera dotas de sentido a toda tu vida. Tener una misión es destinar tu energía hacia algo superior, algo que trascienda a ti mismo.

“Tener una misión supone servir a algo grande, a algo que da sentido a toda tu vida”

Disfrutar de una misión a la que encomendarse en tu vida es algo que te permite levantarte cuando un día no tienes muy claro para qué saltar de la cama. Te obliga a sanarte cuando caes enfermo y te estimula a vivir por algo más importante que tú mismo. Esto te engrandece y te

El poder de una imagen.

Debes saber que tenemos entre 45 y 65 mil pensamientos diarios y el 99% son recurrentes y repetitivos: “tengo que hacer...”, “tengo que ir...”. Y siempre es lo mismo. Tu mente viaja del pasado al futuro tratando de estar ocupada, contando, recordando, imaginando y, en definitiva no viviendo el único momento que existe: este instante. Te propongo que empieces a mirar hacia el futuro con ilusión y con un objetivo en la mente. Esta forma de organizar tu mundo interior te ayuda a abandonar el pasado y a vivir cada momento como único enfocándote hacia la construcción de lo que deseas realmente. Es una forma de organizarse internamente muy estratégica y, sobre todo, muy refrescante y dinámica.

Te propongo que durante 10 minutos leas y realices este ejercicio de visión.

Considera el futuro como aquello que quieres conseguir dentro de 1 hora, 24 horas, 3 meses o 3 años. Da igual. Diseña cómo quieres que sea aquello que va a ocurrir dentro de este tiempo y ponte en marcha. ¿Has pensado ya qué quieres conseguir en el futuro?, ¿lo has imaginado?, ¿tienes claro qué y quién van a estar contigo?, ¿qué cosas o que elementos te rodean y te acompañan?

Te propongo entonces que dediques unos minutos, 5 ó 10 aproximadamente a diseñarlo. Coge unas pinturas de colores y un papel en blanco y comienza a dibujar cómo se va a desarrollar ese escenario que quieres experimentar en tu vida y que se corresponde con tus deseos esenciales: ¿qué tiene, quién está, qué olores hay, qué imágenes ves, qué sentimientos tienes, qué elementos tienes a tu alrededor, hay sol, luz, calor, mar, montaña? Trata de dibujar algo que realmente quieras tener y ser. No pierdas el tiempo dibujando algo irreal como vivir en las Bahamas, porque esto no ocurrirá salvo que te toque la lotería y por mucho dinero que juegues tu probabilidad es

bastante menor que si dedicas tu fuerza y energía a conseguirlo por tus propios méritos.

¿Lo tienes ya? Pues a partir de este momento en tu interior y en tu inconsciente siempre estará presente y éste se pondrá a trabajar en ello. Ya tienes un objetivo claro y cada decisión importante, cada movimiento que hagas a partir de este momento, girará en torno a tu objetivo. Tú te mueves hacia él y él se mueve hacia ti. No lo abandones nunca y tampoco te obsesiones con él. Permite que fluya. Trabaja para él y enfócate en él. Destina energía, esfuerzo, focalízate en ello y cualquier decisión importante que tomes en tu vida trata de sentir si está alineada con ese objetivo que has dibujado. Averigua si tus valores y habilidades están dentro también: qué haces tú bien y qué valores se representan en esa imagen, amor, honestidad, respeto, justicia, libertad; tus valores. Siente que –en ese dibujo– está representada fielmente lo mejor de ti. Y disfrútalo porque es un capital en sí mismo: es la energía y la pasión que tienes disponible para avanzar.

Todo lo que has conseguido hasta ahora es fruto de una imagen o de un pensamiento que ya hiciste en el pasado. Si ahora no te gusta lo que tienes empieza a pensar e imaginar lo que realmente quieres. Tus pensamientos son tan potentes que aquello que pienses va a organizar tus habilidades, respuestas, acciones y decisiones y todo ello va a facilitar que la realidad se oriente en ese sentido. No pierdas ni un minuto más en lamentarte y compadecerte: muévete hacia tu objetivo. Piensa siempre orientándote hacia la fuerza y energía dinámica y positiva que se deriva de tu objetivo. Deja las excusas y justificaciones: no te sirven de nada. Trabaja en construir tu destino.

Disfruta de estas palabras, este instante, este momento, lo que oyes, lo que ves, lo que sientes y comienza a disfrutar del horizonte que has creado. ¡Buen día, buena suerte y buen viaje!

Cuadro I

dota de un impulso interior que expande tu potencial y tu conciencia hasta un nivel superior.

Lo que tienen en común cada uno de los hombres y mujeres es precisamente esto: la pasión por aquello que están haciendo, su alineación con sus propios valores y el compromiso con los mismos. ¡Qué difícil suena esto para un ciudadano, urbano, atascado, cabreado, frustrado, enfrascado en el día a día y sin tiempo para vivir! ¿verdad?

La pasión tiene como sustentos el compromiso, la honestidad con uno mismo, la humildad, la transparencia y una cierta dosis de ingenuidad. Ser apasionado significa ser transparente; en caso contrario estarás fingiendo y ya no es pasión; es adicción. La pasión es noble, es real y es curativa. ¿Te acuerdas de tu primer amor?, ¿acaso no tenía todo esto? Esto es vivir apasionadamente. Sentir que tu vida tiene un sentido. Poner todos tus recursos en una iniciativa o en una idea y desplegarla sin límites.

La pasión surge si hay complicidad de otros, si hay afabilidad, comprensión, empatía, es decir, emociones. ¿Hay emociones positivas en tu trabajo? Entonces puede haber pasión. La pasión es contagiosa y eso hace que tu entorno también sienta tu pasión y se apasione, contigo, con tu idea, con tu proyecto.

La pasión es expansiva porque cuando generas

el hábito de sentirla se convierte en un estado de ánimo y se retroalimenta constantemente. Ya no puedes parar. Tu vida se convierte en una vida llena de emoción que te alimenta. Para llegar a la pasión hay que sentirla. Hay que respirarla, hay olerla, hay que tocarla y hay que visualizarla. Hay que vivir cada día con ella. No se concibe una vida sin pasión: sin pasión no hay vida. Vivir sin pasión es vivir como muertos vivientes, como zombis enterrados en vida.

La pasión no se consigue a través de la razón: No la busques ahí. Mira y siente el conjunto de tu vida y decide si quieres ser una persona **TRANX> PASIONAL**.

Pregúntate lo siguiente: ¿Qué significa para ti tu trabajo?, ¿qué significa para ti cualquier cosa que exista en tu vida?, ¿cuánto te suma o te resta?

Cuando vives con pasión desarrollas en ti esa virtud y se convierte en un hábito que se perfecciona y –finalmente– se convierte en una cualidad en ti. Cuando lo conviertes en un hábito eres un virtuoso y una vez que lo pruebas ya no lo puedes dejar. Vivir con pasión no significa estar las 24 horas del día saltando y corriendo sin control. Significa vivir en el estado de ánimo que te permita apasionarte con todo lo que ocurre a tu alrededor. Significa ser un apasionado de la vida y de lo que te va a traer. Vivir sin miedo, desapegarte del pasado y vivir el presente.

Vivir apasionadamente es conectarte con todos tus sentimientos y pensamientos hacia una meta o un objetivo y alinearte con el sentido de tu vida.

Estar en uno mismo es vivir el momento presente intensamente. El autodescubrimiento surge del momento presente. Esto es vivir con pasión. Si vives en el pasado hay resentimiento y culpa y si vives en el futuro hay ansiedad y miedo.

“Vivir apasionadamente significa conectar conocimientos, sentimientos, emociones, valores, objetivos,... Vivir en línea con todo lo que tú eres abre la válvula de la pasión”

Dos sugerencias: No hagas nada que no ames porque si no te pasará factura. Y no albergues amargura en tu corazón sino la felicidad buscará otro lugar donde alojarse.

Una buena estrategia **TRANX>** es alinearte, despertar tu chispa interior, sustentar tu propia fuerza, darle brillo, enamorarte de tu potencia y enamorar a tu entorno. La pasión es contagiosa. La pasión es **TRANX>** porque impulsa a las personas e impulsa nuestro mundo.

TRANX> **Entrevista**



Juan Carlos Rodríguez

¿De qué modo crees que se puede avanzar hacia una sociedad en la que el conocimiento, la pasión y el compromiso sean protagonistas?

Creo que es interesante trasladar estos planteamientos a nuestros líderes sociales, políticos y empresariales. Por este motivo ayudo a todo tipo de directivos y ejecutivos a que consigan desarrollar un estilo de liderazgo personal y profesional que les lleve a conseguir resultados extraordinarios en sus ámbitos y en su vida personal. Mi programa de liderazgo interior se basa en desarrollar el potencial y talento del directivo que posteriormente impactará en su desempeño profesional y personal ya sea en aspectos como la comunicación, la toma de decisiones, la gestión de la confianza, etc.

En el fondo se trata de implicar a todo tipo de organizaciones para que desarrollen modelos de negocios sostenibles y equilibrados entre el beneficio y el bienestar de sus empleados. Creo que en estos momentos de incertidumbre debemos cambiar la forma de pensar que nos ha llevado hasta aquí y respetar más todo aquello que nos rodea.

“La vida es una extraordinaria oportunidad”

En definitiva ayudo a que las personas se conviertan en aquello que realmente quieren

ser dentro y fuera de las organizaciones. Ayudo a que vivan con pasión y a que las organizaciones recuperen la pasión. Me parece que hay que actuar en estos dos frentes: en el personal y en el organizacional.

¿Y tú, personalmente, cómo enfocas tu vida y tu profesión?

He descubierto que la vida es una extraordinaria oportunidad que todos tenemos y quiero aprovecharla, quiero vivirla con entusiasmo, con ilusión por aquello que realmente me apasiona y por todo aquello que me hace sentir que ayudo a las personas a que se apasionen por sus vidas.

Profesionalmente, como Coach percibo mi especial habilidad para hacer que las personas a las que presto mis servicios influyan poderosamente en sus comportamientos y en sus formas de pensar para lograr resultados extraordinarios y esto se traslada a las organizaciones también. Me suelen decir que tengo facilidad para comunicar y para comunicar mi grado de interés y emoción por las cosas que hago y desarrollo.

“Vivir apasionadamente significa ser el protagonista de tu vida”

Este apartado me gusta destacarle porque, de pequeño, me consideraba tremendamente tímido

y he desarrollado conscientemente esta capacidad de comunicarme como fórmula específica de superación. Hoy, la comunicación es una habilidad y un valor para mí.

Otros valores que enfocan mi vida son la libertad, la justicia y la compasión. En conjunto, todos dan sentido a mi trabajo de apoyo a otras personas y organizaciones.

En suma, para mí, vivir apasionadamente significa ser el protagonista de mi vida, hacer aquello que amo y amar lo que hago, decir que sí a casi todo lo que se me presenta y me permite crecer... Vivir apasionadamente implica tener una meta sobre la que desafiarme a mí mismo y alinear el desempeño de esa meta con mi talento y habilidades específicas. Significa sentir la vida, pensar y disfrutar corporalmente de ella. Significa inspirarme en mí mismo para dar lo mejor cada día.

¿En qué momento estamos y hacia dónde vamos?

Creo que hemos hecho un viaje en el que se han intensificado los aspectos materiales. En este viaje hacia lo material y lo superficial se ha perdido de vista –en ocasiones– la esencia del ser humano.

La sociedad ha creado profesiones, trabajadores, especialistas y ha olvidado la esencia del SER. Las personas no saben quién son, ni siquiera saben qué hacen realmente bien y esto es una auténtica barrera para obtener felicidad.

Se ha generado una gran confusión en las personas.

Para mí la clave en estos momentos pasa por enseñar a que las personas se lideren a sí mismas para entregar lo mejor que llevan dentro y aportarlo en todas las facetas de sus vidas. Para ello considero recomendable recuperar los valores como la justicia, la templanza, la prudencia, la fortaleza. Es decir, considero prioritario “instalar” ejes centrales en los que las personas puedan asentarse y apoyar su actividad y su existencia.

Viviendo nuevamente los valores claves podremos cambiar el paradigma de las personas. Vivir desde los valores consigue inspirar a las personas para vencer sus miedos y conseguir resultados extraordinarios en cualquier ámbito que se propongan.

Ante una situación extraordinaria es preciso generar opciones y respuestas extraordinarias y éstas solo pueden venir de la mano de personas bien centradas en su propia esencia. Creo que éste es un buen camino.