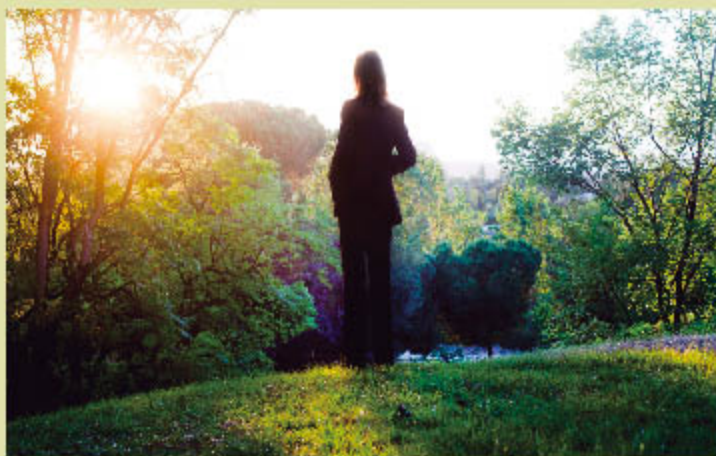


ABOGADOS AUTO-RESPONSABLES

UNA NUEVA CONCIENCIA DE LA ABOGACÍA



VICENTA JORGE BARRIO

dharana 

VICENTA JORGE BARRIO

ABOGADOS

AUTO-RESPONSABLES

Una nueva conciencia de la abogacía
Un libro que invita a los abogados a re-descubrirse;
a los que lo serán, a diseñar su futuro; y a todos,
a transformarse y transformar el mundo

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) —www.cedro.org— si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

Primera Edición: Diciembre de 2012

© 2012 Vicenta Jorge Barrio

© Editorial Dharana

Ronda La Sacedilla, 7. Majadahonda. 28.221. Madrid

ddharana@editorialdharana.com

ISBN: 978-84-940404-4-3

Depósito Legal: M-39146-2012

Producción: Noumicon

Imprime: Publidisa

Impreso en España. Printed in Spain

www.editorialdharana.com

ÍNDICE

Agradecimientos	9
PRÓLOGO	13
INTRODUCCIÓN. Este libro es para ti	21
CAPITULO I. Antes que abogados	29
1. Ilusiones enterradas	29

2. Un derecho irrenunciable	33
3. También los abogados	36
4. Yo fui una de ellos	40
CAPITULO II. Ejercer la abogacía	45
1. Cumplir los plazos	45
2. Realidades paralelas	49
3. Lo de fuera es lo de dentro	56
4. Convertirse en actores	62
5. La causa propia	67
CAPITULO III. La filosofía de la auto-responsabilidad	71
1. ¿Por qué auto-responsables?	71
2. Un aliado	75
3. Ideas preconcebidas	83
4. La primera idea a aparcar	87
5. Los asesores internos	94
CAPITULO IV. Vivir y trabajar con propósito	103
1. El comienzo	103
2. ¡Stop! No te conviertas en un bombero	108
3. Conocimientos y/o actitudes	114
4. Con propósito de vida	121
CAPITULO V. Poner intención	127
1. ¿Hacia qué puerto navegas?	127
a. Objetivos en el día a día	132
b. Objetivos a corto, medio y largo plazo	136
· En consonancia con nuestro propósito de vida	138
· Claros y bien definidos	139
· Por escrito	141

· Tiempo	141
· Cómo ponerse en marcha	143
· Nutrientes	145
· El enemigo en casa	147
· Reconocer y reconocernos	148
· Incompatibilidades	149
2. Otros ingredientes	150
3. A modo de ensayo	159
4. Saber que podemos	163
UN RUEGO	171



GRACIAS

Quiero manifestar mi profundo agradecimiento a todos los que me han acompañado en este viaje, no solo en la escritura del libro, sino también en llevar a cabo el proyecto que él representa. Son muchas las personas que han ido apareciendo en mi camino como por arte de magia, siempre que las necesitaba, ayudando o animando a no flaquear, a seguir adelante pese a los momentos o las circunstancias aparentemente poco favorecedoras.

Gracias a los que se han quedado en mi vida formando parte de mis amigos más leales y a los que desaparecieron una vez cumplida su misión, porque cada uno contribuyó a que emprendiera esta aventura y persistiera en ella. La lista sería larga, por eso he preferido no hacer menciones específicas. Todos fueron claves para crear la certeza de que mi sueño vería la luz en el momento preciso, en el lugar adecuado.

Sí quiero hacer mención y agradecer especialmente a dos personas, Miriam y Rubén, mis hijos porque, por encima de algún que otro temor,

siempre estuvo en ellos su fe en el proyecto y en el libro. Por su gran ayuda, su confianza, su paciencia, sus opiniones, por ser los más incondicionales compañeros de viaje. Su comprensión, apoyo y respeto han sido claves desde el día que decidí cerrar el despacho y buscar otras alternativas a mi vida que implicaran un mayor servicio a la comunidad.

También a mi familia, a los que se fueron y a los que permanecen siempre sin hacerse notar. Es una suerte sentir que están ahí, sean cuales sean las circunstancias, y tener la certeza absoluta de que acudirán en cualquier momento que los necesite. Ellos también forman parte de los incondicionales.

Agradezco particularmente a todos los que en un momento u otro del proceso del libro leyeron todo, o parte de él, a los que lo hicieron en su inicio y los que han estado ahí al final. A Constanza, que me aportó comentarios constructivos en los comienzos. A Carolina y Soledad, que le pusieron los ojos de la experiencia y del abogado experimentado a fuerza de “hacer pasillo”. A Sonia y a Manuel, que le dieron una mirada diferente, desde su propio interior. Y sobre todo a las dos “Miriam”, con “i” latina y con “y” griega (Rogerio y Correa), por su voluntad de leer el manuscrito con ojos críticos, por aportar sabios consejos, por su buen hacer y su sentido de la estética.

Además quiero agradecer a Inés Argüello, que con sus dibujos “desenfadados”, ha dado un soplo de aire fresco al contenido del libro, dotando de ligereza la cruda realidad, que con frecuencia refleja. También a José M^a. Márquez (Gopala), por su apoyo desde el inicio y por contribuir con su prólogo a la difusión de este tipo de Abogacía. Y finalmente a Editorial Dharana por haberme brindado esta oportunidad.

Entre todos han hechos realidad este libro, que se ha adelantado en el tiempo a otro que parecía iba a precederle. Espero que, en algún momento,

aquél vea la luz. Todo esto forma parte de la realización de un sueño que, pese a haber comenzado tardíamente a tomar forma, no ha de quedar irrealizado. Si la vida me premia con la fuerza suficiente, no he de desfallecer, pues cuento con toda la ilusión del mundo para llevarlo a cabo.

Mi intención es “plantar una semilla” para el cambio en la abogacía. Por eso he querido dejar para este lugar la manifestación de mi infinita gratitud a mis alumnos, algunos ya abogados y otros, camino de serlo. Observar la apertura con la que acogen este trabajo y la transformación que produce en ellos, es la mayor inyección de entusiasmo y pasión que recibo por lo que estoy haciendo. Son la “semillita” de esa abogacía consciente y responsable, que ya ha comenzado a plantarse. Siempre que alguna de ellas “germine”, ¡habrá merecido la pena! Gracias sinceras a todos.



PRÓLOGO DE UN SUEÑO

Sumérgete en *Santocha*, el contento

Cuando trascurrimos por una etapa dificultosa de la Vida, en cualquiera de sus formatos y la aceptamos, no con resignación cristiana, sino observando cómo reacciona ante la dificultad nuestro cuerpo y nuestra mente, desarrollamos la capacidad de saber Estar, de Estar con mayúsculas. Ésta es la principal propuesta que mi querida amiga Vicenta nos trae en su precioso libro “Abogados Auto-responsables: Una nueva conciencia de la abogacía”.

Vicenta proclama: *“Este libro está dedicado a cualquier persona con la sola condición de que esté abierta a descubrir nuevos caminos que le lleven a sentirse a gusto consigo misma y a conseguir una vida mejor”*.

Y de esta forma tan sencilla,
pero tan profunda.
Casi sin darse cuenta,
se sumerge y sumerge a sus lectores,
en *Santocha*.

Sí, en *Santocha*: el vocablo sánscrito que describe el contenido.

El contenido del que deriva el Gozo cotidiano de la Vida con V que crece hasta el infinito,

la Felicidad Suprema,

como se dice en los Sutas de Patanjali:

Esa preciosa obra de la Ética Vedanta, una de las seis filosofías de la India.

Busca

Vicenta se dirige a los abogados como un colectivo, que en sus palabras representa al resto de los colectivos que formamos parte de la sociedad, del Universo conocido. Le es más fácil dirigirse a un colectivo del que ella es parte como abogada ejerciente en el foro del Foro. Siempre es más fácil entender el mensaje sintiendo que formamos parte de un grupo: lugares comunes, ritos comunes, tiempos comunes.

Pero desde la exposición inicial de su mensaje directo aparece lo Universal de las palabras de Vicenta, sinceramente dirigidas a las personas que buscan, a los buscadores.

Ya seas un “pesimista activo”, “un sufridor vocacional” o vivas en una “intranquilidad permanente parcial, total o absoluta”, tienes un espacio para el aprendizaje. Vicenta recrea una serie de posibles escenarios con los que las personas que lean esta obra se identificarán.

Pero el libro de Vicenta ofrece ideas y soluciones vitales para todas las personas, porque todas las personas trascurremos en algún espacio-tiempo de nuestras vidas, por alguna de estas condiciones vitales que ella enumera con precisión civilista.

Déjate acompañar

El libro se escribe desde la experiencia, el mejor espacio-contexto desde el que se llega al corazón, directamente al corazón. Habla de lo vivido para resituar, desde su óptica, a los que no se atreven a dar el gran paso: perder el miedo a Vivir. Escribe para “acompañar”.

Y nos habla de la Vida con V que crece.

Nos acompaña como un buen Maestro,

compartiendo,

estando cerca de ti.

Permitiendo que tropieces una vez,

puede que dos,

pero nunca tres.

Reinvéntate

Nos anima a “reinventarnos” cada día. Conviene recordar que cada día somos diferentes, que la composición y la orientación molecular de nuestras células se transforma de forma constante. Que morimos cada noche para despertarnos del último de nuestros sueños en cada amanecer. Y que si ayer nuestra jornada se coloreó de angustia, hoy puede hacerlo de calma. ¿Por qué no? ¿Por qué, en nuestro despertar, nos empeñamos en creer que no merecemos sonreír y que nos sonrían?

Supera los conflictos

Vivimos una época de conflictos. Lo primero que conocemos de pilotos, de sindicalistas, de jueces, de médicos, de políticos, de profesores, son sus escándalos. No sus millones de aciertos, los pasajeros que transportan para cumplir sus sueños, las condiciones laborales que mejoran, los conflictos que resuelven, los enfermos que sanan, las oportunidades que crean, o los estudiantes que aprenden los elementos básicos de la Vida.

¿Porque queda en nuestra retina y en nuestra rutina el desasosiego y no la calma, el conflicto y no la solución?

¿Tan mal lo hacemos los ciudadanos del mundo?

¡Basta ya!: grita Vicenta

y luego susurra: Hay soluciones y están en nuestra mano.

Bueno,

en las vuestras,

en la de cada una de las personas que seguro se reconocerán en este libro.

Date la vuelta en tu viaje hacia el interior

Vicenta nos ayuda a darnos la vuelta, a ponernos de cabeza, como hacemos los yoguis y a percibir el mundo en clave de Sol naciente, no de luna menguante. Nos descubre la forma de transformar nuestros perfiles abrumados, fatigados y preocupados, incorporando ligereza, ocupación y calma en nuestras vidas. Y lo hace con humildad sin juzgar, simplemente observando y apoyando.

Hoy vivimos en la multiactividad, con poco tiempo para la calma y para el silencio. Vivimos identificándonos con nuestra condición específica, abogados, y no la de nuestro género, el ser personas. Hoy vivimos casi sin disfrutar en lo laboral, considerando el trabajo como carga y no como

aprendizaje, como *dharma*, como obligación sagrada de la Vida. Pero tenemos derecho a la felicidad, en el profundo significado de *Santocha*. “Reconozcamos el derecho a ser feliz, a encontrar el equilibrio vital y a ejercer el derecho que nos asiste. Somos juristas: ¿no?”

Vicenta nos propone “un viaje hacia el interior, sabiendo que se trata de un camino sin retorno y que una vez iniciado, ya nunca podremos vivir de otra manera”. Un viaje hacia el interior contagioso. Hoy debemos cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente para generar infinitas esferas de entusiasmo. De esta forma nos transformamos y transformamos.

Goza de la profesión y de la Vida, genera el cambio

“*Tenemos derecho a gozar de la profesión*” señala Vicenta, como aviso a abogados navegantes, “*a trasmutar el pesimismo, la tristeza y el agobio por la felicidad, la alegría y la paz*”.

Podemos reconocer nuestra capacidad de disfrutar. Podemos dejar fuera de la sala la tensión y las tensiones y entrar sabiendo que nuestra única misión es apoyar a que el conflicto se disuelva, se diluya en el océano al que llegan todos los ríos. “Podemos generar una atmósfera de comprensión por el encuentro de voluntades en vez de entender el encuentro profesional como un distanciamiento de voluntades”. Siempre son más los elementos de la vida que nos unen que los que nos separan. Pero nos empeñamos en creer lo contrario. Cambiemos: podemos cambiar de táctica y está, de la mano de las ideas que Vicenta nos propone, en nuestras manos, en vuestras manos. Esta propuesta es revolucionaria, pero de las revoluciones que están en nuestras manos, no en las de otros. Seguro que podemos.

De nuevo una propuesta rotunda de Vicenta:

“*Comencemos a cambiar la realidad que se refleja en nuestro espejo, aquello que vemos constantemente fuera de nosotros. Hagámoslo desde nuestra coherencia personal y profesional, y aportemos esa misma coherencia y propósito al sistema. Cuantos más seamos, más fácil y rápido será.*”

Ya somos muchos en otros foros cercanos al de la abogacía -judicial, financiero-, los que hemos iniciado propuestas para la transformación y probablemente somos más de los que creemos, pero vale la pena que sigamos creciendo, si realmente queremos generar equilibrio en nuestro interior y prosperidad en esta densa situación de crisis generalizada a nuestro alrededor.

Camina Despacio, respira Despacio

“Vale la pena parar un instante y preguntarte dónde estás y ver si ese lugar es adecuado. Vale la pena si al mirarte en un espejo no te gusta lo que ves”, nos recuerda Vicenta.

De alguna manera nos propone dejar que el lamento se bañe de contento, que la pena se endulce con el tacto y que la sanación nos envuelva y os envuelva con su atardecer

Yo os propongo dejar que la angustia se derrita con el calor de la luz de la mañana, que se moje con la lluvia fresca, diluyéndose de esta forma para siempre, en el arroyo que busca el océano, perdiendo así su identidad pesada.

Tenemos que caminar y respirar Despacio

Respirar y caminar Despacio

y dejar que la mochila pesada se quede en un recodo de nuestro camino.

Eres lo que piensas: despierta

“Luchar contra el sistema es un signo claro de estar dispuesto a modificar todo y a todos, menos a uno mismo”. Nada cambia si no cambiamos. Dejemos a un lado el lamento de lo que acontece en nuestro exterior y observemos nuestro interior, como un Universo infinito desde donde actuar. Lo que nos rodea es fiel reflejo de nuestro pensamiento. Somos lo que pensamos y según la calidad de nuestro pensamiento así es la calidad de nuestra realidad. Vale la pena cuidar cada uno de nuestros pensamientos, diluyendo los que provocan desasosiego y mimando los que nos traen la calma.

“¡Es hora de que también nosotros despertemos!”, dice Vicenta. Bueno creo que nos lo ordena con cariño, con entusiasmo, con ganas y convencimiento de que los cambios profundos del sistema, del Universo Jurídico en primera instancia y Social en segunda, son fiel reflejo del cambio de nuestra actitud. Somos parte del Sistema pero tenemos el sistema en nuestro interior. Si nos transformamos, somos capaces de transformar.

Busca el espacio en el que todas ganamos

“La abogacía constructiva crea un espacio en el que todas las personas ganan”. Hay espacio para que todos prosperemos, si estamos convencidos de ello. Superando la concepción de que cuando yo gano, alguien pierde, buscando y encontrando el espacio-tiempo en el que todas y todos prosperamos.

Mensajes directos como soluciones. Casi imperceptibles en el plano consciente, por su obviedad, pero de gran profundidad: *“comienza el día dando las gracias; no ejerzas contigo la crítica destructiva, vive en sintonía contigo mismo, escucha tu vida, convéncete que con tu trabajo todos ganan, no solo tu cliente, incorpora la cortesía, busca el equilibrio y no la confrontación”*.

El estado de ánimo irascible, amargado, agobiado, es incompatible con el gozo, por eso nos invita a gozar y sobre todo a probar si funciona esta técnica. Somos el mejor campo de pruebas para transformar la vida...

Sonríe.

Vicenta está segura: *“Es tu momento: ¿Estás dispuesto a hacerlo? ¿te atreves a traspasar tus propios límites?”*

Yo también estoy convencido y decido sonreír la Vida.

Es tu turno...

Gopala, (José María Márquez Jurado)

Profesor de la Escuela Internacional de Yoga Sivananda Vedanta

Gerente del Consejo General del Poder Judicial



INTRODUCCIÓN ESTE LIBRO ES PARA TI

Sí, aunque no seas abogado.

Este libro es para ti, sea cual sea tu profesión, porque su contenido es útil para cualquier persona, con la sola condición de que esté abierta a descubrir nuevos caminos que le lleven a sentirse más a gusto consigo misma y a conseguir una vida mejor.

Así que si eres uno de esos *“pesimistas activos”*, esos que parecen esforzarse todos los días por ver lo peor de lo que les rodea, que siempre ven el vaso medio vacío en lugar de verlo medio lleno y no tienen la más mínima intención de cambiar de óptica, sigue adelante, no vayas abandonar ahora. Igual descubres en cualquier momento que cambiar de opinión puede ser muy enriquecedor para ti.

También te sugiero que lo leas si formas parte del colectivo de los “*sufridores vocacionales*”, aquellos que parecen disfrutar regodeándose en cada uno de los terribles sucesos con los que les maltrata la vida. Los que siempre se ven como la víctima de todos los acontecimientos y su principal deporte es competir con otros sufridores vocacionales. Esos que se quejan de todo lo que existe a su alrededor y quieren que todo cambie, menos ellos mismos.

Si, por el contrario, formas parte de esa rara especie, que constituye el colectivo de “*abogados motivados y felices*”, con toda seguridad sus páginas te resultarán útiles. Si eres de los que disfrutan de su trabajo y de su profesión, si te gusta lo que haces y gozas con todo ello, en muchos aspectos te sentirás identificado y te ayudará a potenciar lo que ya posees.

Este libro es también para ti si te encuentras dentro de ese gran colectivo a los que les gusta la profesión y, además, quisieran seguir trabajando como abogados durante toda su vida, pero... no acaban de sentirse totalmente a gusto. Hay en ellos un “no se qué”, un “come, come”... Son los “*Abogados con Intranquilidad Permanente Parcial*” (AIPP), aquellos a los que ese “virus” les impide encontrarse felices con sus actuales planteamientos profesionales y vitales. Si estás entre ellos, no puedes dejar de leerlo, porque sus claves te servirán de apoyo para tomar las riendas de tu vida.

Esta propuesta está especialmente indicada para ti, si te encuentras entre los que les gusta la abogacía, viven de ella, la han practicado toda la vida, tienen en su haber muchas luces y pocas sombras, pero... se encuentran demasiado cansados y les gustaría tener la posibilidad de cambiar. Se preguntan: ¿qué hacer?, ¿cómo conseguirlo? Forman parte del colectivo que se podría calificar como “*Abogados con Intranquilidad Permanente Total*” (AIPT). Seguro que en estas páginas encontrarás algo que toque tu corazón y te lleve a construir tu propio futuro.

Con mayor motivo este libro es para ti, si finalmente, te encuentras entre los denominados “*Abogados con Intranquilidad Permanente Absoluta*” (AIPA). Vamos, que te gustó mucho la profesión y en algunos aspectos te sigue gustando, pero ya no aguantas más y prácticamente has decidido dejarlo. Quién sabe, igual no está todo perdido y encuentras alguna luz para ver con mayor claridad la mejor salida a esa situación.

Quiero resaltar que estas letras van dirigidas con especial cariño a mis compañeros de profesión. Aún así, lo que más deseo es que sus principales lectores sean aquellos que están a punto de ser abogados o que lo serán en un futuro próximo. Nadie sabe la diferencia que puede marcar el iniciarse en el ejercicio de la abogacía con estos principios, y el positivo impacto que tendrá en todos los sucesos que se generen, a partir de ahí, en la vida de quienes los asuman.

Pese a lo dicho, y como mencionaba al principio, este libro resultará útil para cualquier persona sea del ámbito profesional que sea, aunque su objetivo fundamental es proponer un nuevo enfoque del ejercicio de la abogacía. Esta profesión a la que pertenezco, a la que quiero, y que en los últimos tiempos está siendo tan denostada. Es seguro que alguna autocrítica tendremos que hacer respecto a nuestra manera de estar y de actuar como letrados, quizá debiéramos preguntarnos si somos el colectivo que nos gustaría ser. Si no es así, sería provechoso comenzar a dirigir la mirada hacia el interior de nosotros mismos.

Personalmente he transitado durante largo tiempo, y aún sigo haciéndolo, por este camino del ejercicio de la abogacía. Lo he hecho por todos sus senderos, desde la ilusión del punto de partida, pasando por las primeras frustraciones, sintiendo la impotencia en determinados momentos, hasta situarme en el desencanto total y tomar la decisión firme de no seguir viviendo una vida “sin Vida”. En las diferentes etapas de mi trayectoria

profesional, he formado parte de todos y cada uno de los grupos descritos, desde ser un “*abogado motivado y feliz*”, hasta llegar a ser un “*AIPA*” (“*Abogado con Incapacidad Permanente Absoluta*”). También he hecho incursiones más o menos prolongadas e intensas, dentro del grupo no profesional de “*pesimistas activos*” y, por supuesto, formé parte de los “*los sufridores vocacionales*”.

Por eso este libro es una experiencia vivida en primera persona, por alguien a quien siempre le gustó la abogacía que, desde el inicio, se implicó a fondo y con total dedicación en su ejercicio y que, en todo momento, ha vivido exclusivamente para ella y a sus expensas. Alguien que después de este largo recorrido, sin saber cómo, se encontró inmersa en el colectivo de los “*AIPA*”. Pese a estar enamorada de la profesión, llegó a sentirla más como una carga que como un disfrute, porque la forma de ejercerla no le permitía apreciarla, ni gozar de ella.

Desde ese momento hasta hoy se ha producido en mí un dilatado aprendizaje, una gran introspección y abundantes cambios. Mucho trabajo, en definitiva, para abandonar viejos hábitos y creencias que no me eran beneficiosos, para asimilar e incorporar nuevos patrones y percibir la vida desde dentro con otras perspectivas. A la vez, no quiero dejar de resaltar que, en este tiempo, he sido premiada con un enorme disfrute y que he gozado de descubrimientos fascinantes.

Ahora me mueve la ilusión de que algo pueda cambiar en mi profesión para que los nuevos letrados tengan la posibilidad de iniciarse desde otros postulados. También me motiva el deseo de estar al lado de los abogados que se encuentran en algunas de las situaciones poco satisfactorias ya descritas, de aquellos que se niegan a seguir como hasta ahora y quieren dar un paso adelante explorando nuevas rutas.

No se trata de hacer el viaje por ellos, sino simplemente de acompañarlos, si me lo permiten, para decirles que no están solos y que no son los únicos que viven este proceso. ¡Será para mí un auténtico placer! Lo hago invitándoles a variar su rumbo para vivir la vida y la profesión desde la implicación consciente en lo personal y en lo profesional. Les animo a reinventarse y a re-inventar la abogacía, a descubrir que ambas pueden vivirse con un enfoque bien distinto, desde el compromiso social y personal, disfrutando plenamente y haciendo realidad el sueño de ser feliz ejerciendo.

Dicho esto, quiero compartir con los lectores el momento en el que esbozaba esta introducción, mientras me encontraba en la Biblioteca del Colegio de Abogados de Madrid de la calle Serrano. En un momento dado, dejé de escribir y comencé a observar a los compañeros que estaban sentados y a los que iban y venían. Eran de todas las edades.

Empecé a saciar mi curiosidad realizando un singular ejercicio que me gusta practicar, y que está inspirado en la autora Sonia Choquetti. Ella lo emplea para descifrar qué dice el “espíritu” de cada cual. Se trata de observar el rostro, el gesto, los ojos, el perfil, la postura corporal de la gente y poner nombre al sentimiento que mejor define lo que percibimos. Tiene que ser la primera palabra que aparezca en nuestra mente, sin ningún tipo de razonamiento o juicio.

Lo fui haciendo y anotando lo que me transmitían los compañeros. Escribí los siguientes términos: triste, abrumado, agobiado, estresado, cansado, enfadado, aburrido, asustado, preocupado, arrastrado (más tarde explicaré este singular

concepto). Sí..., ya sé, me encontraba en una biblioteca y no era cosa de que la gente estuviera allí dando saltos de alegría y alborozo, pero en la hora más o menos que duró el escrutinio, no encontré ni un solo vivo, alegre, optimista, feliz, motivado, relajado, satisfecho, en paz, etc. etc. Los ojos de todos ellos se percibían bastante apagados.

Este ejercicio no tiene la intención de juzgar la conducta de los observados, sino de constatar lo que su cara, sus ojos y su cuerpo sugieren. Evidentemente, tampoco pretende ser una prueba científica; es simplemente “indiciaria” de una realidad de la que la biblioteca no es una excepción. Es también la prueba de la necesidad de resucitar la esperanza, la ilusión de vivir una vida mejor, sin que nadie tenga que dejar para ello de ser abogado.

Como indicaba anteriormente, todo lo que aquí se dice es extrapolable a cualquier profesión, no hay nada más que echar un vistazo a las caras que tenemos cerca, a cualquier hora del día y en cualquier lugar, ya sea en el metro, el autobús, el tren, los Juzgados, o la propia calle. Si estamos atentos, nos daremos cuenta de que no sólo los abogados estamos necesitados de ser resucitados por nosotros mismos.

Por eso cualquiera que sean tus circunstancias, seas o no abogado, si has llegado hasta aquí, te pido que sigas adelante con la lectura de este libro, porque por algo y para algo será. ¡Déjate llevar!



CAPÍTULO I ANTES QUE ABOGADOS

1. Ilusiones enterradas

Elige: “arrastrar” la vida o vivirla

Es algo evidente que, antes que abogados, somos personas, aunque no siempre seamos capaces de darnos cuenta de esta evidencia. Por mi parte, he de decir, que he vivido muchos años ignorándolo, sintiéndome abogada sin una percepción clara de mí misma desde esa perspectiva, o al menos sin tener presente de forma consciente tal realidad. Esto implica que obviaba todo lo relacionado con mi propia persona, salvo lo estrictamente imprescindible. Por lo que observo, hay un número importante de compañeros de profesión que siguen viviendo de la misma forma, sin que a muchos de ellos ni siquiera les llame la atención.

Esto no solo nos ocurre a los abogados y, desde este punto de vista, lo que aquí abordaremos será interesante también para otras personas y otros profesionales, pese a transmitir experiencias del entorno de la abogacía o que están relacionadas con ella. Se trata de una situación en la que se encuentra mucha gente, fruto del ritmo acelerado y de las múltiples ocupaciones externas a las que tenemos que atender de continuo. La soportan en general tanto hombres, como mujeres, aunque con frecuencia y desde luego en mi generación, la experimentaba un número mucho más elevado de mujeres.

Es fundamental este punto de partida para transmitir algunas ideas, sacadas de la propia experiencia, que sirvan de ayuda en este intento de mejorar la profesión, de mejorarnos, y si es posible, de mejorar el entorno de la Administración de Justicia y la sociedad de la que formamos parte.

Sobre todo, si pretendemos dar rienda suelta a la necesidad de sentirse a gusto trabajando y a las ansias, más o menos veladas, de ser felices, a la vez que desarrollamos nuestro trabajo como abogados.

Solemos referirnos a nosotros mismos diciendo que somos tal o cual cosa, haciendo alusión a la profesión o al trabajo que realizamos, por eso en nuestro caso, decimos que somos abogados. Hasta resultaría extraño que lo hiciéramos de otra manera, refiriéndonos al tipo de persona que somos, a nuestros talentos, nuestras cualidades, a los ideales que nos mueven, o a lo que nos gusta o nos disgusta.

Sin embargo, nuestra condición de persona es esencial y es algo que olvidamos con cierta frecuencia, sobre todo cuando estamos sometidos a un ritmo de trabajo y de vida desenfrenado. En esos momentos ignoramos lo que somos, cuál es nuestro motor y qué es lo que se encuentra en lo más profundo de nuestro ser. Eso no quiere decir que en algún momento de nuestra vida no lo percibamos y que, en ocasiones, no nos hayamos forjado determinados ideales, movidos por deseos e ilusiones más profundos.

Otra cosa es dónde se encuentre ahora todo eso. Es probable que ni siquiera recordemos la última vez que pensamos en ello, o quizás creamos que no tenemos tiempo para semejantes historias. Igual podemos habernos convertido, sin casi enterarnos, en uno de esos innumerables “muertos vivientes” que se mueven a diario por nuestros pueblos y ciudades, o quizá ya formemos parte de los “arrastra-vidas”. Puede que, de alguna manera, nos demos cuenta de ello, pero que seamos incapaces de percibir que dentro de nosotros está el poder de resucitarnos.

Empezamos a estar muertos cuando enterramos nuestros ideales, nuestros proyectos, nuestras ilusiones, nuestras ganas de hacer cosas y de cambiar el mundo; cuando olvidamos nuestra capacidad de disfrute. En definitiva, cuando perdemos el gusto por la vida y la ilusión de vivirla.

Nos convertimos en unos “arrastra-vidas” o unos “arrastrados” cuando caminamos sin ilusiones, cuando estamos de vuelta de todo y de todos, cuando nos da lo mismo el blanco que el negro, ir o volver; cuando nuestro ánimo no está ni alto ni bajo, simplemente, no está. También cuando nos dedicamos a arreglar la vida de todos y de todo y no nos percatamos de que la nuestra no la estamos viviendo, que está pasando a nuestro lado sin que ni siquiera la percibamos.

Y lo malo es que esto no sucede por una decisión consciente. No nos levantamos de pronto una mañana y decimos: *¡Hoy voy a enterrar mis ilusiones!, voy a convertirme en un “arrastrado”, o en un “muerto viviente”*. No, no es así, sino que se produce de forma lenta y progresiva; es una actitud que va creciendo y extendiéndose poco a poco, silenciosamente, sin ruido, sin dejarse notar, de forma que si nos preguntaran cuando ocurrió y que fue lo que originó ese descalabro, no podríamos responder con certeza a ambas preguntas.

Por eso hemos de recordar que primero somos personas. Personas destinadas a vivir como tales, con ilusiones e ideales; a sentirnos satisfechas, en conexión con nuestro ser; a encontrarnos a gusto con nosotros mismos y hacernos felices. Seres humanos, que cuentan con un cuerpo al que mimar y cuidar, conscientes de que se trata de nuestro único vehículo para conducirnos durante todo este viaje, aquí en la tierra. Únicamente desde esta perspectiva, desde el más absoluto respeto a nuestra condición de personas, con todo lo que ello implica, es desde donde podemos capacitarnos y empoderarnos para tomar las riendas, e influir en nuestra condición de abogados.

Es necesario ser conscientes de lo que esto implica, de la importancia de escucharnos, de proporcionarnos todo cuanto necesitamos como seres humanos. En primer lugar, lo que afecta a nuestra condición física y, en

segundo lugar y en la misma proporción, lo que se refiere a nuestras necesidades del alma, aquellas que nutren nuestro espíritu y nos ayudan a sentirnos felices.

No se puede vivir sin ilusiones e ideales y, aunque no nos demos cuenta, siempre están latentes en nosotros. Podemos ignorarlos, hacer como que no existieran, o podemos, por el contrario, decidirnos a desenterrarlos, a nutrirlos, a hacerlos crecer y a empezar a gozar de otro tipo de vida que nos tenga en cuenta como personas, que esté regida por lo que realmente somos y nos encamine hacia una vida feliz, llena de luz, movida por la ilusión y el optimismo.

Son muchos los abogados que se plantean dejar de ejercer porque no se encuentran a gusto con este trabajo. Con frecuencia, subyace dentro de ellos un deseo no percibido y menos aún confesado, de tener una vida más plena como personas, sin por eso tener que renunciar a ser el excelente abogado que soñaron ser.

2. Un derecho irrenunciable

La felicidad es un sentimiento interior, que se expande, generosamente, al exterior.

Como seres humanos, y por el simple hecho de nacer y de vivir, tenemos un derecho que es universal, intransferible y hasta podríamos decir que irrenunciable. Me refiero, nada más y nada menos, que al derecho a ser felices.

Esto que parece absolutamente natural, que no debería requerir de muchas explicaciones, resulta, a veces, impensable en según qué áreas de nuestra vida. Una de ellas podría ser el propio trabajo. Estaría bien hacerse algunas preguntas en torno a ello, porque la mayor parte de las veces no nos atrevemos a reconocernos este derecho, menos a hacer uso de él, y puede resultar impensable ponerlo en práctica mientras nos ganamos la vida.

Sin embargo, si somos capaces de escucharnos sinceramente, nos daremos cuenta de que en el fondo de nuestro corazón existe ese deseo: otra cosa es que seamos capaces de percatarnos de él y, menos aún, que nos atrevamos a expresarlo. Es éste un anhelo latente en todas las personas, podríamos decir que sin excepción.

Pese a ello, la realidad es que no es algo de lo que se hable, ni que nos transmitan en casa, en el colegio o en cualquier otro lugar donde se nos educa. Cuando somos pequeños nos hablan de infinidad de cosas y nos instruyen sobre un número importante de ellas, pero, ¿y de ser felices? ¿Alguien nos ha hecho alguna simple mención a este derecho? En mi caso, desde luego, no recuerdo que lo hicieran en ninguno de los lugares mencionados y, por si fuera poco, la existencia de algún deseo en este sentido debía mantenerse prácticamente en secreto, pues de lo contrario, igual hasta tenías que confesarte por él.

Parecería lógico que, así como se nos ejercita en la escritura o en la lectura y se nos alecciona sobre tantas cosas, nos instruyeran también a cerca de vivir buscando la felicidad. Que aprendiéramos a manejar los acontecimientos para que, ocurra lo que ocurra y por encima de todo, consigamos sentirnos contentos con nosotros mismos y con la vida.

Nunca he visto a nadie aleccionar a un niño en este sentido, y a medida que fui creciendo las frases que se iban grabando en mi memoria aludían precisamente a lo contrario. Lo que quedó bien instalado en mi disco duro fue todo lo relativo a la “*cruda realidad de la vida*”, sus peligros, la dificultad de vivirla sin sucumbir a ellos, y lo fácil que resultaría el dejarse arrastrar por su dureza y dificultad. Siempre escuché axiomas del tipo: “*ganarás el pan con el sudor de tu frente*”, la “*letra con sangre entra*” y otros de parecido matiz.

Sin embargo, cuando hablo de felicidad, no estoy hablando de cualquier tipo de felicidad. No de la que se logra exclusivamente a través de los éxitos materiales, la que surge por casualidad, la del momento, la que se acaba nada más comenzar. Hablo de la felicidad a largo plazo, la que nace de dentro, la que proporciona el vivir de acuerdo con los deseos del alma, de saber que estamos realizando lo que está en sintonía con nuestro ser más profundo. Me refiero a la que parte de estar haciendo aquello para lo que hemos venido a este mundo, y de trabajar y vivir teniendo en cuenta nuestros sueños.

Su origen siempre es el interior de nosotros mismos, nuestra escucha, el permanecer atentos a nuestros dictados internos, el vivir de acuerdo con la propia esencia. Por eso, para disfrutar de ella, lo que proponemos aquí es un viaje hacia nuestro interior, sabiendo que se trata de un camino sin retorno y que, una vez iniciado, ya nunca podremos vivir de otra manera. Es también un viaje contagioso, cuyos efectos no quedan solo en nosotros, sino que se extienden a todo y a todos los que se encuentran a nuestro alrededor.

Para concluir sobre este derecho irrenunciable, un ruego: no lo tomemos a la ligera, ni pensemos que se trata de una tontería. Tampoco nos opongamos a hacer uso de él por el mero hecho de ser algo diferente a lo que siempre hemos hecho. Caigamos en la cuenta de que no podemos seguir si no es sintiéndonos felices y en sintonía con nosotros mismos. Cuando comenzamos a vivir de esta manera nos damos cuenta de que no solo nosotros nos sentimos mejor, sino que la felicidad (al igual que la infelicidad) es un sentimiento generoso que se expande a los que nos rodean.

3. También los abogados

Haz del trabajo y de la vida un espacio de alegría y satisfacción.

El pretender la búsqueda de la felicidad dentro del mundo de la abogacía es un reto casi inimaginable y, sin embargo, tengo pleno convencimiento de que si consiguiéramos lograr algo que parece tan insignificante, obtendríamos resultados extraordinarios.

Sí, por increíble que resulte, es posible y además es imprescindible enfocar el ejercicio de la abogacía desde esta perspectiva. ¿Por qué iba a ser incompatible la realización de nuestras tareas como abogados con el disfrute? Gozar de ejercer una profesión que nos gratifique, que nos permita sentirnos satisfechos con lo que hacemos y vivir una vida mucho más placentera. ¡Tenemos derecho a ello!

Por más que algunos se empeñen en decir que esta profesión es “*muy dura*”, casi “*una desgracia*”, y que “*nada puede hacerse por mejorarla*”, merece la pena esforzarse en hacer del día a día algo divertido y apasionante. Tenemos plena capacidad para transmutar el pesimismo, la tristeza y el agobio que a veces la envuelven, por la felicidad, la alegría y la paz. Estamos en disposición de emprender esta noble tarea.

No conviene olvidar que, con frecuencia, desarrollamos un trabajo con una importante repercusión social, donde nuestras aportaciones pueden facilitar mucho la vida a un gran número de personas. Si en lugar de realizar nuestro trabajo con la seriedad y la gravedad con que solemos hacerlo, empezáramos a vivir la profesión con optimismo, entusiasmo e ilusión, nos convertiríamos en un motor poderoso y positivo, para nosotros y para nuestra sociedad.

No cuesta mucho imaginar lo diferente que resultaría si cambiáramos esas caras afligidas y amargadas que se mueven por los Juzgados e incluso en los mismos despachos, por rostros sonrientes, amables y bondadosos. ¿Podemos concebir el impacto que tendría en los clientes, los juzgados, los organismos oficiales, policiales y demás? Sabemos muy bien cómo se

contagia la mala sangre, es hora de comprobar cómo la buena es todavía más poderosa. ¡Empecemos a experimentar!

¿Somos capaces de imaginarnos cómo sería un juicio con comportamientos más positivos y humanos por parte de todos? Jueces, abogados, fiscales, justiciables, testigos y todos los demás, saludándose amablemente con una sonrisa, con un gesto de respeto, un deseo mutuo de paz y sosiego. Se quedarían fuera de la Sala todas las tensiones, las “úlceras de estómago” los “colon irritables” y un largo etcétera de síntomas que, con mayor o menor frecuencia, acechan a todos los sujetos implicados.

Algunos podrían pensar que esto no es serio; sin embargo se me antoja mucho más humano, y no por ello menos riguroso. Los beneficios que este tipo de prácticas más amables y humanas producen, ya se están experimentando en otros ámbitos, incluido el mundo de la empresa y los negocios, por cierto, con notable éxito. ¿Por qué tendríamos que ser diferentes los abogados?

Podemos empezar por nosotros mismos, por querernos y mimarnos un poquito más. Si no nos amamos y cuidamos es imposible que nos hagamos felices. Y si no nos hacemos felices nadie puede hacerlo. Lejos de lo que algunas veces nos dijeron, querernos, cuidamos y velar por lo que nos afecta, es el mayor acto de amor que podemos realizar. No solo por nosotros, sino por los demás, pues si no es imposible que lo hagamos adecuadamente por los otros, ya se trate de los clientes, los jueces, los funcionarios, o los contrarios.

Reconocer nuestra condición de personas con todo lo que ello implica, hacer uso de los derechos que de ello se derivan, ser conscientes de nuestras diferencias, de nuestro propio valor, para desde ahí respetar en los demás esas mismas condiciones por encima de cualquier circunstancia y situación,

y llenar nuestras relaciones con actitudes positivas, de empatía, comprensión y amor.

De alguna manera esta propuesta resulta un tanto revolucionaria, pues no hay nada que lo sea más que el verdadero amor. Ciertamente es una auténtica revuelta, aunque hay que aclarar que no se trata de ir dándonos besos y abrazos a nosotros mismos y extendiéndolos a todos los que nos encontremos (cosa que igual no estaba nada mal, pese a que nos tildarían de locos). Me refiero a practicar toda una serie de actitudes de cariño, cuidado y respeto hacia nosotros, hacia quienes somos realmente y también con los de fuera, con las personas, con el entorno. Es un hábito que dista mucho de lo que con frecuencia solemos hacer, que es darnos mal trato e ignorarnos a nosotros mismos, y además provocar, confrontar o discutir con todos los demás. No nos damos cuenta de que comportarse de una forma u otra, a quien afecta en primer lugar es a aquél que genera la conducta.

Y de nuevo otro ruego: que nos empeñemos en crear, innovar y probar nuevos métodos para conseguir hacer de nuestro trabajo y de nuestra vida, un espacio de satisfacción y alegría. En consecuencia, que nos neguemos definitivamente a seguir siendo unos abogados que no disfrutan del trabajo y la profesión. A la vez, que abandonemos la idea de que, si queremos ser felices, hemos de cambiar de actividad.

4. Yo fui una de ellos

Concédete el beneficio de la duda, prueba lo diferente.

Hay un grupo de abogados a los que quiero dirigirme en particular. Sé que son los más “difíciles”, y por eso quién sabe si alguna vez se encontrarán leyendo lo que aquí se dice. Tengo un gran cariño por muchos de ellos. Si este libro cae en sus manos y consiguen adentrarse en él, tal vez dirán que son patrañas, porque en el fondo son de los que piensan que esta profesión tiene algunas pequeñas satisfacciones, pero que es “muy dura”,

que “es lo que es”, y que no es posible vivirla desde otro lugar que desde la insatisfacción y el desosiego. Pueden transitar esporádicamente entre un grupo u otro de los descritos en la Introducción, pero en su cabeza no está el que pueda hacerse otra cosa, ni hacerse de otra manera.

Años atrás yo me hubiera incluido entre ellos por increíble que parezca; sí, hubiera formado parte del grupo de los escépticos. Porque me siento identificada con esos planteamientos, quiero dirigirme especialmente a ellos. Yo también creía que nada podía hacerse por mejorar, que la forma en que vivía la profesión era intrínseca al sistema. Es cierto que, a pesar de todo siempre fui una persona inquieta y no paré de buscar, dentro de lo que las circunstancias me permitían, pero aún así me incluía entre ellos.

Si eres uno de esos abogados y por casualidad llega a tus manos este libro, te pido con todo mi cariño y respeto, lo que me hubiera pedido a mí misma en aquellos momentos si hubiera sabido hacerlo: que pares un instante, que te concedas un momento de reflexión, que te intereses sinceramente por ti, que te preguntes como está tu vida. Que mires hacia dónde vas, aprecies si el viaje merece la pena, si eso es lo que querrías para tu mejor amigo (tú mismo) y si es así como deseas pasar toda la vida.

Me gustaría pedirte que también te preguntes por tus ideales, ¿recuerdas cuáles eran? Por tu felicidad, ¿existe en algún rincón o se perdió junto a algún pleito instado contra ti por ese magnífico abogado que eres tú? Que te preguntes si tienes derecho a darte lo que te das, o si por el contrario estás en la obligación de propiciarte algo más. Que pienses en los valores que transmites a los que tienes cerca, a los que te importan mucho, a los que no te importan tanto, a aquellos que llegarán a integrar la sociedad de tus hijos o tus nietos. ¿Merece la pena ese legado?


Si la merece, ¡adelante! Pero si no es así, me gustaría pedirte otra cosa más: que no creas nada de lo que se dice aquí. No se trata de seguir como

hasta ahora, sin cambiar ni moverte un ápice, quieto donde siempre has estado, ni tampoco de seguir los postulados de nadie. Lo que quiero es que estés lo suficientemente abierto como para probar y experimentar por ti mismo nuevas fórmulas. Ya sé que es muy posible que no te resulte fácil, pero te ruego que lo intentes sinceramente.

También te pido que seas honesto contigo mismo, que hagas una pausa y te mires en el primer espejo que encuentres y digas si te gusta o no lo que ves en él. Si no te gusta, pregúntate qué es lo que puedes hacer por la persona que más cerca tienes, aquella con la que más tiempo pasas, esa que tienes tantas veces encarcelada en la celda de castigo, sin luz, ni agua. Búscales a ese ser un abogado defensor con toda urgencia para que no se permita por más tiempo semejante atropello.

No obstante, si has llegado hasta aquí para leer esto, me gustaría compartir contigo lo que pienso. Desde mi punto de vista, no es posible eludir esta invitación, pues creo firmemente que no es mera casualidad el que lo estés leyendo, sino una auténtica “causalidad”. Las casualidades no existen, pero “las causalidades” sabes muy bien que sí, aunque no siempre resulte todo lo fácil que nos gustaría demostrarlas y probarlas.

Tanto lo que has leído hasta el momento, como lo que tendrás ocasión de leer más adelante, contiene un mensaje específico personal e intransferible con un destinatario concreto, ese destinatario tiene nombre y apellidos, son los tuyos. A pesar de todo, tú decides qué hacer con este libro, y si sigues o no alguna de sus invitaciones. Ojalá te sirva de apoyo y te dé pistas para conseguir hacer en la vida aquello que te proporcione mayor dicha.

missing image file

CAPÍTULO II

EJERCER LA ABOGACÍA

1. Cumplir los plazos

Si la corriente te empuja, sal de ella antes de que el caudal sea demasiado grande.

Nuestra profesión ha sido llevada a la gran pantalla en muchísimas ocasiones, algunas de ellas con enorme éxito. Suelen mostrarnos abogados brillantes, que tienen una vida glamurosa, envidiables compañías, mucho éxito en el trabajo y que, además, están enamorados de la profesión y ésta les resulta muy gratificante.

Otro asunto es lo que sucede fuera del cine, lo que vivimos el común de los abogados, especialmente aquellos que nos dedicamos de lleno al ejercicio de la profesión. La realidad nos muestra muchas veces una cara un tanto distinta: letrados que se encuentran bastante quemados o a disgusto con la vida personal y profesional que llevan, o hasta sintiéndose en muchos momentos atrapados en sus propios despachos. Es frecuente toparse con algún compañero que se halla al límite y que por ese motivo, se está, incluso, planteando dejar de ejercer.

En mi caso, he ejercido durante muchos años con plena dedicación y no puedo decir que lo haya hecho siempre con tranquilidad y sosiego. Durante bastante tiempo trabajaba y vivía de forma desenfadada y sin apenas darme cuenta de que cabía la posibilidad de hacerlo de otra manera. Iba corriendo de un lado a otro, desarrollando la más amplia gama de actividades, tocando distintas materias, con demandas, denuncias, visitas y vistas en Juzgados y Tribunales de distinta jurisdicción y rango, organismos oficiales y todo tipo de tareas. Cualquiera puede imaginarse lo que eso supone.

Si he de ser sincera, tengo que admitir que la mayor parte de las veces no me sentía precisamente muy feliz, aunque tampoco podría decir que fuera muy desgraciada. La sensación que tengo, si busco una imagen retrospectiva de ese momento, es que más bien lo que ocurría es que “no era”. Sí, parece extraño, pero verdaderamente era como una especie de

huésped que vivía dentro de mí, que hacía vida totalmente independiente, e ignoraba a la dueña de la casa. Realmente, vivía sin vivir en mí. Tampoco es que me interesara mucho, directamente ignoraba todo lo que se refería a mi misma y a mis necesidades.

Cuando me dedicaba un momento, aunque fuera pequeño, rápidamente era consciente de que no me sentía a gusto y buscaba, sin conseguirlo, la forma de hacerme otros planteamientos para poder cambiar. Pero me sentía en un callejón sin salida del que no encontraba manera de escapar. Los plazos, las providencias, los escritos, la jurisprudencia, los clientes, absorbían todos mis minutos, las horas, los días y se encargaban de organizarlo todo, haciéndome creer que la dueña de mi bufete, de mi vida y de mi tiempo era yo. Pero la realidad era bien distinta: me había convertido en una especie de marioneta de todos esos acontecimientos externos. Cada cosa me venía impuesta por las circunstancias del momento, sin percatarme de lo que estaba ocurriendo, sin darme tiempo a pensar cómo podía tomar las riendas de mi propia vida.

Solía contarme a mí misma lo afortunada que era por haber elegido una profesión liberal y tener el privilegio de ser mi propio jefe y, así, dueña de mi vida. Me decía que podía hacer lo que quisiera, cogerme vacaciones, organizar un puente, hacer mis compras... ¡No le tenía que pedir permiso a nadie!, ¡todo un privilegio! Pero esa no era la realidad. En el 99% de los casos, lo cierto es que me dejaba manejar por la propia estructura del despacho y, sobre todo, por los asuntos, las resoluciones y los clientes. Ellos decidían por mí la siguiente tarea a emprender. Y los únicos permisos que me concedía eran breves escapadas algún fin de semana, o cuando tenía un juicio fuera de mi ciudad, que procuraba organizarme para disponer de un pequeño espacio y así permitirme disfrutar algo del lugar.

Lo increíble es que, a pesar de todo, siempre me gustó la profesión. Podría parecer que era una masoquista, pero estoy convencida de que no lo era; al igual que tampoco lo son los abogados que se encuentran en estos momentos en la misma o parecida situación y, a pesar de todo, sienten que lo que hacen les gusta y quieren seguir haciéndolo.

Es muy fácil introducirse en la maraña del ejercicio e irse metiendo poco a poco en una vida sin control, en la que resulta difícil percibirse a sí mismo como persona, con las necesidades y cuidados que uno necesita. Resulta casi una consecuencia lógica ignorarse y ha de ponerse verdadera intención para vivir de este trabajo y todo lo que él conlleva, con un poquito de consciencia.

Cuando entramos en esa dinámica, ni siquiera llegamos a preguntarnos dónde quedamos nosotros, qué ocurre con nuestras necesidades y con nuestros cuidados. La mayor parte de las veces es como si no existiéramos, lisa y llanamente; da igual si nos sentimos bien o mal con nosotros mismos, si nos encontramos satisfechos o incómodos y hasta si estamos fatigados o descansados. Prácticamente no tenemos tiempo ni de planteárnoslo, no pueden venirnos a la cabeza semejantes pensamientos.

Por supuesto siempre cumpliremos los plazos e incluso también con nuestras obligaciones adicionales, sean cuales sean (hijos, padres mayores, ambas cosas a la vez) o con cualquier tipo de obligación que se preste. Pero ¿nosotros?, ¿qué beneficio obtenemos de vivir ignorándonos? No podemos hallar ninguna compensación a nivel personal o físico, pues verdaderamente no la tiene. Supone vivir la vida sin un propósito, o mejor dicho, con el único fin de subsistir, de que nada prescriba, de sacar el trabajo y atender las responsabilidades familiares, pero sin realmente disfrutar nada de todo eso.

Cuando nos encontramos en esta dinámica es preferible detenernos para ser conscientes de por dónde transcurre nuestra vida. Es conveniente hacerlo cuanto antes, cuando todavía la corriente no es demasiado fuerte, pues de lo contrario, podría ocurrir que seamos arrastrados por ella, sin ser capaces de poder evitarlo. Traigamos a la memoria esa obligación que tenemos con nosotros mismos, de la que hemos hablado antes, y comencemos a cumplirla cambiando todo lo que sea necesario para hacer realidad el sueño de hacernos felices y divertirnos con nuestro trabajo.

2. Realidades paralelas

Contribuye al objetivo común de buscar la verdadera Justicia.

Existen muchas formas de trabajar como abogado dentro del abanico de posibilidades que esta profesión ofrece, por eso algunas cosas de las que aquí se dicen pueden resonar más en algunos abogados que en otros.

Es evidente que el ejercicio de la profesión no es igual para todo el mundo. No es lo mismo ser un abogado de los que están a diario o con frecuencia en los juzgados y llevan muchos pleitos, que ser uno que no pasa por ellos o lo hace con escasa frecuencia.

En mi opinión, que nuestra actividad prioritaria esté o no marcada por los asuntos litigiosos, es una de las cuestiones que más diferencias genera entre un tipo de ejercicio u otro. El asistir a juicios con asiduidad, con todo lo que ello comporta, el depender de los señalamientos o las providencias, imprime un sello específico y lo convierte con facilidad en una realidad un tanto delirante.

Podemos creer que somos dueños de nuestro tiempo, de nuestra vida, pero lo cierto es que nuestra realidad viene impuesta muchas veces por innumerables variables, que escapan de nuestro control. Somos los responsables del pleito y, sin embargo, estamos a expensas de los tiempos y del trabajo de los demás: los jueces, los fiscales, los oficiales, etc. Nuestro

margen de maniobra es, la mayor parte de las veces, mucho más escaso de lo que podría parecer, al menos por lo que respecta al común de los abogados.

Tampoco todos los pleitos son iguales, y, por supuesto, hay diferencias importantes entre los que se refieren a una especialidad u otra; no es lo mismo un procedimiento civil que un proceso penal, un contencioso que uno social, por citar solo algún ejemplo.

En cualquier caso, interviniendo como letrado en algunos de estos asuntos litigiosos, uno puede llegar a percibir la situación que se vive en los Juzgados como una realidad paralela. Sí, en alguna medida es una realidad que no se corresponde con la sociedad, ni con los justiciables que acuden a ella. Es algo distinto, con tiempos propios, con formas de hacer específicas y una visión diferente. Pero no creo que podamos hablar de una sola realidad paralela, sino que existen tantas como organismos intervienen en esos conflictos: la Administración de Justicia, la policía, los propios letrados, por ejemplo. A veces da la sensación de que cada uno de los estamentos que intervienen caminara por senderos diferentes y no estuvieran llamados a converger.

Los abogados estamos obligados a formar parte de todas esas realidades paralelas y no es extraño que nos encontremos perdidos en ellas, sin posibilidad de influir o de hacer nada para que converjan. Otras veces, ni siquiera nos percatamos de ellas. Dentro de esa maquinaria somos los que contamos con menos capacidad de decisión; cualquier oficial tiene más poder efectivo que nosotros, respecto a cualquiera de nuestros pleitos.

¿Qué significa y qué supone lo anterior? Mi vivencia personal es que, en ocasiones, o más bien con cierta frecuencia, esto origina en el abogado una gran frustración, pues los innumerables esfuerzos de unos y otros, los ríos de papel y de tinta generados, no siempre producen el resultado que sería de

desear. Incluso, a veces, da la sensación de que no sirven para nada desde el punto de vista social, humano, de los problemas y de las personas que originan todo ese trabajo.

Un resultado jurídico, más pronto o más tarde, siempre suele producirse, pero eso no quiere decir que tenga un efecto directo en el problema planteado o en la mejora de la vida y de las relaciones de las personas que han intervenido en él. En muchos de los casos la vida seguirá igual para ellas, persistirán los mismos temores, problemas o frustraciones y no habremos llegado a una solución verdaderamente eficaz, que alcance a la raíz de la cuestión planteada.

Puedo referir un hecho concreto que ilustra lo que estoy diciendo. No hace mucho me encontraba en el Juzgado de Guardia, donde se celebraban juicios rápidos, a la espera de que llegara el que yo tenía señalado. Eran aproximadamente las 16,00 horas y nadie se había ido a comer. Entré en Sala y estuve presente mientras se juzgaba una pelea entre familiares directos, acudiendo una vecina como testigo. Una de las implicadas, la que había iniciado la riña, podría sufrir de esquizofrenia, aunque no había prueba documental de ello. El letrado que intervino por la supuesta agredida, pidió la prisión provisional de la agresora e hizo notar la preocupación que tenían su cliente y la testigo si quedaba en libertad, por haber sido amenazadas ellas y los hijos de ésta última.

Terminado el juicio su señoría dictó sentencia “in voce” condenatoria, denegando la prisión preventiva y con orden de alejamiento (que puede cumplirse o no). Fue impactante la reacción de la testigo, que se puso a temblar y a llorar de inmediato, mostrándose verdaderamente angustiada. Me quedé con una sensación muy amarga, pensando que seguramente se había dictado sentencia ajustada a Derecho, pero que la nueva situación originada era totalmente injusta para esa pobre mujer que solo había

acudido a una petición de auxilio. Tuve la sensación de que la sentencia no resolvía el verdadero problema, que esas personas no iban a conseguir sentirse mejor después del juicio y lo peor de todo, a nadie pareció importarle lo más mínimo.

En mi opinión, este tipo de situaciones, consciente o inconscientemente, van dejando huella y generando mucha frustración e impotencia. Poco a poco puede ir calando en nosotros esa impotencia, sin que nos demos cuenta y alimentar así nuestro desánimo.

Desde que empecé a ejercer se han producido muchos cambios y reformas en la Administración de Justicia. Comencé en aquellos viejos juzgados, diseminados por todos los barrios de la capital, alguno perdido en los pueblos más importantes, con máquinas de escribir rudimentarias, muchos de ellos instalados en pisos, en oficinas inmundas, con humedades y paredes resquebrajadas o desconchadas. Más de uno seguro que los recordará.

De entonces hasta hoy ha llovido mucho, el personal y los medios han crecido cualitativa y cuantitativamente (más de lo que hubiéramos sido capaces de imaginar), pero, en mi humilde opinión, ni la eficacia de la justicia ha aumentado en la misma proporción, ni los que nos dedicamos a ella nos sentimos más satisfechos de lo que nos encontrábamos entonces. Nuestra efectividad en dar solución y salida a los problemas reales que se plantean a diario en nuestro ámbito, no ha mejorado proporcionalmente al cambio jurídico, estructural y de medios operado. He vivido muchas reformas de la justicia, en más de una ocasión ingenuamente llegué a creerme que ese era el momento en que en verdad mejoraría. Nunca fue así, mi percepción global no es de mejora, antes bien, es como si esa realidad paralela de la que vengo hablando, fuera algo inherente al sistema. Pero, ¿qué es el sistema? El sistema lo integran y lo mueven las personas.

Desde mi punto de vista son muchas las razones que producen este resultado, pero hay una que, aún pareciendo simple, es fundamental: la falta de un propósito común que aúne las intenciones de todos los sujetos e instituciones implicadas en la Administración de Justicia. ¡No existe un objetivo común!

Cada uno cuenta con el suyo propio y con su particular motivación que no tiene porqué coincidir con la de los demás: para unos será terminar el trabajo lo antes posible, para otros evitar que les “caiga el marrón”, los otros querrán recuperar su libertad, alcanzar sus pretensiones, salir vencedor; cada cual por su lado, el “suyo”. Si una gran empresa trabajara con un mismo producto, pero cada departamento tuviera sus propios objetivos, de forma que no existiera uno común que unificara los de todos, ya podrían desarrollar un gran trabajo y realizar grandes sacrificios, que de ninguna forma obtendría resultados verdaderamente productivos. Algo similar ocurre en nuestro campo.

Esto es especialmente significativo dentro del ámbito penal. ¿Qué se busca conseguir en la mayoría de los casos? Podríamos decir que la aplicación de la Norma, del Código Penal; al menos eso es lo que pretende el Juez. El Fiscal, por su parte, intentará que el delito no quede impune y se pague hasta sus últimas consecuencias. La defensa querrá que el imputado salga absuelto, sea o no culpable, y la acusación que haya castigo, también por encima de cualquier circunstancia. ¿No sería mucho más beneficioso para todos el que hubiera un objetivo convergente que restaurara al agresor y a la víctima en su condición de personas?

En general, el fin común en todas las Jurisdicciones parece que es el de impartir justicia. Sin embargo, una cosa es dictar resoluciones y otra bien distinta impartir justicia y, más diferente aún, el que una actividad u otra

sean eficaces para restablecer la normalidad o resolver los conflictos personales o sociales a los que se intenta dar una respuesta, a través de ella.

Sin un objetivo común cualquier empresa privada se habría ido a pique o estaría en quiebra, es impensable que pudiera seguir funcionando. Aunque esto no pueda sucedernos, lo cierto es que nos encontramos muy alejados de lo que sería impartir una justicia eficaz en orden a mejorar la vida y las relaciones de los ciudadanos. De alguna forma, todos colaboramos con una Administración de Justicia que se mueve en realidades paralelas.

Sería de desear que nos preguntáramos cuál es nuestra participación en ese engranaje, si ese es un asunto que no es de nuestra incumbencia, o si por el contrario creemos que hay algo que podemos hacer, si tenemos la responsabilidad de hacerlo, si estamos obligados a contribuir con nuestra actuación a que algo mejore y si definitivamente vamos a hacer lo que esté a nuestro alcance porque verdaderamente así sea.

3. Lo de fuera es lo de dentro

Escoge una opción: ¿espectador o protagonista de tu vida?

La situación de desconcierto y falta de propósito común que he descrito, fue durante mucho tiempo fiel reflejo de mi realidad personal. También lo era de muchos compañeros, por lo que podía observar a mi alrededor. Para algunos, creo que lo sigue siendo.

Yo vivía la vida y ejercía la profesión, la mayor parte de las veces, sin saber muy bien por qué hacía las cosas, qué me movía y el objetivo que perseguía con ellas. Constantemente me decía a mi misma que no tenía tiempo de parar e iba acumulando cansancio, falta de motivación y decepciones, en el mejor de los casos. En los otros, creo que fui dejando por el camino, sin percibirlo, algunos de mis valores, de mis ideales, muchas de mis ilusiones y mi gusto por la vida y el disfrute.

Como no me sentía satisfecha, me empeñaba en cambiar el sistema, pensando que esa era mi obligación, y trabajé por conseguirlo. Mis expectativas de cambio siempre estaban en los otros.

Por suerte algo me hizo darme cuenta de que ese no era el camino, si bien en un primer momento no lograba encontrar otra alternativa a esa forma de proceder, y ni siquiera tenía claro que la hubiera. Tuve que hacer una importante inmersión hacia el interior de mí misma para comenzar a darme cuenta de que, la mayor parte de las veces, luchar contra el sistema es un signo claro de estar dispuesto a modificar todo y a todos, menos a uno mismo.

Comprendí que los cambios nunca se producen de fuera a dentro, que el movimiento siempre es precisamente el contrario, que solo cuando la transformación tiene lugar dentro de nosotros, surge la posibilidad de que se propague y expanda hacia el exterior. Eso hizo que me percatara de que tenemos mucho trabajo por hacer como abogados y que surgiera en mí la intención de compartir este descubrimiento personal con aquellos compañeros que se encuentran en la misma situación, tengan deseos sinceros de mejora y quieran hacerlo.

Este enfoque diferente en la forma de percibir los acontecimientos, que parece una nimiedad, ha supuesto para mí un giro trascendental no solo a nivel profesional, sino también personal, modificando mi forma de ver y orientar la vida. Fue todo un proceso de aprendizaje hasta conseguir darme cuenta de que quejarme, lamentar, maldecir o juzgar lo que hacen los otros no resuelve los problemas. También llevó su tiempo el adquirir el hábito de responsabilizarme respecto a mis propias experiencias, que no es otra cosa que abandonar aquel sentimiento de víctima al que estaba tan acostumbrada.

Tener esta actitud frente a lo que nos incomoda, produce mucho menos ruido que el que se origina cuando luchamos contra los demás o contra el sistema, pero resulta mucho más efectivo, a la vez que más beneficioso y gratificante para quienes la emplean. Experimentar los resultados que produce en nosotros y a nuestro alrededor, proporciona una satisfacción indescriptible. La vida adquiere un nuevo sentido en el que ocupamos un lugar diferente, dejando de ser meros espectadores de nuestra propia historia, para convertirnos en sus protagonistas. Nuestro valor personal es potenciado y usado a voluntad para mayor beneficio propio y de todo lo que nos rodea, convirtiéndonos así en nuestra propia causa.

Este proceso requiere voluntad decidida de hacerlo, además de estar dispuesto a observar nuestros patrones de comportamiento. Para llevarlo a cabo, con toda probabilidad, tendremos que abandonar algunos de ellos, restaurar los que se puedan aprovechar y adquirir otros totalmente distintos, que tendrán poco parecido con los que nos han acompañado hasta ahora.

El punto de partida es comprender que lo que vemos a nuestro alrededor y aquello con lo que nos toca bregar, no es otra cosa que un fiel reflejo de nosotros mismos. Y que por tanto si queremos que aquello mejore, hemos de empezar por hacerlo nosotros.

En muchos ámbitos de nuestra sociedad se llevan a cabo cambios espectaculares. Uno de ellos es la medicina, donde poco a poco se está realizando una gran transformación. No solo fuera de España, sino también en nuestro país, donde se desarrolla una gran labor en este sentido. Poco a poco y en muchos aspectos se está transformando la forma de entender la enfermedad y la salud. Se producen nuevos avances científicos, que evidencian, cada vez con más claridad, la influencia de las actitudes y de los propios procesos mentales en nuestra vida, nuestro cuerpo, nuestra salud y en el entorno.

También en el mundo empresarial se suceden importantes innovaciones. Incluso en España, crecen las empresas que están ya impartiendo cursos a sus empleados para aprender a liderar y a liderarse a sí mismos. Los principios de Dale Carnegie que hace un siglo fueron pioneros en este campo y otros de orientación similar, son cada vez más utilizados también aquí, constatándose los resultados espectaculares que producen. No faltan empresarios que ponen en jaque las viejas prácticas, con sus teorías sobre la capacidad que tiene la mente de influir en nuestra vida y en lo que se encuentra a su alrededor.

Este movimiento es imparable, poco a poco va extendiéndose en todas las áreas de la sociedad española y, aunque sea de forma puntual, también ha alcanzado a la ciencia, e incluso a la banca. Ciertamente su extensión es menor de lo que sería de desear, pero no por eso deja de propiciar tendencias que corroboran lo que venimos diciendo y mostrarnos de forma evidente los nuevos paradigmas que han de regir el mundo. Estos nuevos modelos proponen desterrar viejos patrones de comportamiento y aceptar que muchas de las creencias que tantas veces hemos defendido a capa y espada, no sirven para el momento actual y deben ser sustituidas lo antes posible.

Los abogados también estamos necesitados de un proceso similar. En este momento contamos con los letrados mejor formados de todos los tiempos, pero esa evolución positiva no ha tenido como consecuencia la mejora en muchos aspectos personales y profesionales. Desde luego, no ha contribuido a que nos sintamos más a gusto con nosotros mismos, con nuestro trabajo, los compañeros, los clientes y el entorno. Tampoco ha generado en los abogados actitudes positivas que les beneficien y que, a su vez, supongan ventajas para los demás.

Hicimos una carrera de humanidades, realizamos cada día un trabajo con gran repercusión social, tenemos un fecundo camino por recorrer y, en la mayoría de los casos, vivimos como si nuestro corazón no existiera, estuviera oculto o hiciera tiempo que se hubiera quedado congelado. ¡Es hora de que también nosotros despertemos! En nuestras manos está el emprender esa gran labor de transformación, para convertirnos en agentes activos generadores del cambio. Hemos visto que no da resultado poner nuestras expectativas en los constantes planes de mejora de la justicia, ni en que se dicten nuevas normas, ni en que haya más medios. No quiero decir que esto no sea deseable, sino que tenemos que ir a las raíces del problema de forma definitiva.

Por eso hemos de comenzar por averiguar cuáles son nuestros objetivos, lo que perseguiría nuestro corazón si le dejáramos decidir dónde posicionarnos y cómo queremos hacerlo. Se trata de definir la respuesta personal que queremos dar a la sociedad con nuestro trabajo y proyectar las acciones necesarias para llevarla a cabo. Y que, además, todo ello surja del compromiso consciente de construir la propia vida paso a paso, dejando de movernos en ella como autómatas, sin saber muy bien lo que hacemos ni por qué lo hacemos.

Experimentar la fuerza motriz que estos nuevos comportamientos producen, nos llevará a descubrir con gran sorpresa, el aumento de nuestra fuerza interior. Se amplificará nuestro dominio personal, incrementándose exponencialmente el campo de posibilidades en todas las áreas de nuestra vida. Solo hace falta probar para observarlo y percibir lo escasamente desarrolladas que se encuentran las infinitas potencialidades de las que disponemos. Comprenderemos que no hay límite a la capacidad humana, siempre que decidamos no ponérselos nosotros mismos.

Comencemos a cambiar la realidad que se refleja en nuestro espejo, aquello que vemos constantemente fuera de nosotros. Hagámoslo desde nuestra coherencia personal y profesional, y aportemos esa misma coherencia y propósito al sistema. Cuantos más seamos, más fácil y rápido será.

4. Convertirse en actores

Sé un buen actor, no te confundas jamás con el personaje

Independientemente de las circunstancias poco tranquilas que suelen rodear al ejercicio de la profesión (las prisas, los plazos, etc.), lo cierto es que los asuntos que se nos presentan en nuestros despachos y que se trasladan a los juzgados son, con frecuencia, particularmente conflictivos. De alguna manera y salvando las distancias, presentan una imagen semejante a lo que podría ser una “guerra civil”. Me refiero a que los problemas planteados no dejan de ser verdaderas confrontaciones, aunque sean solo verbales o escritas, entre personas. En ocasiones, esos mismos sujetos, han estado unidos hasta poco tiempo atrás por fuertes sentimientos afectivos.

Tanto si tratamos con el conflicto puro y duro, como si tocamos otro tipo de temas (negociaciones, etc.), generalmente las cuestiones se debaten entre dos “bandos”: el que se ocupa de la defensa de “mis intereses”, frente al que abandera los intereses de “los otros”. Es frecuente, que los que se enfrentan en uno y otro bando, se hayan estado sentando en la misma mesa, compartiendo todo tipo de lazos familiares, de amistad e incluso de convivencia. En cualquier caso, el planteamiento suele ser siempre el mismo, conseguir la victoria o el beneficio absoluto para nosotros, frente a la derrota, también absoluta a ser posible, de los contrarios.

Esto hace que los abogados nos encontremos de continuo inmersos en situaciones hostiles que generan tensión, estrés y energía negativa, pues

ante este tipo de problemas lo habitual es que todo el mundo saque a relucir lo peor de sí mismo. Por ello es relativamente fácil para el abogado situarse a la altura de las circunstancias, sin ni siquiera advertir que lo está haciendo. A partir de ahí comenzará a hacer causa común con el cliente, a oponerse frontalmente al contrario y a tratar, por todos los medios, de conseguir al máximo sus pretensiones, alzando así la bandera de la victoria ante él.

Muchas veces el propio interesado nos incita una y otra vez para que ésa sea la dinámica, y nos cuenta que le da igual el resultado de su asunto, que no es tan importante para él perder o ganar como el dar un buen escarmiento a su “enemigo”. Esto no nos da derecho a culparle de nuestra actitud, pero sí hace que sea comprensible que nos dejemos llevar por “el guión” y colaboremos con la causa al máximo nivel posible, sacando nosotros, también, nuestra parte más oscura.

Tenemos, de continuo, ejemplos en nuestros despachos de las situaciones que estoy comentando, bien a través de asuntos relacionados con herencias, con peleas entre hermanos, entre padres e hijos, sobrinos u otros parientes. Lo vemos con frecuencia entre socios de negocios, empresas o sociedades que han entrado en conflicto, sin olvidar uno de los capítulos más importantes, que son las disputas entre esposos. Eso por citar solo alguna de las situaciones que se pueden presentar.

A veces pasamos largos tiempos de espera con el cliente (“haciendo pasillo”) y eso da pie a muchos comentarios, muchas anécdotas; en definitiva, a que nos traslade todas sus fundadas razones para pensar que su oponente se merece todo lo peor.

La cuestión es que toda esta tensión que vivimos de continuo, el permanente enfrentamiento que nos llega cada día a través de asuntos y a veces clientes conflictivos, sin duda va creando una forma de estar en la vida. En una ocasión quedé asombrada de mí propia reacción al darme

cuenta, a raíz de una situación de mi vida personal aparentemente sin importancia, de cómo iba siempre con la “espada levantada”. Me encontraba en todo momento dispuesta a defenderme, a defender y, si era preciso, a atacar; ¡siempre en guardia!, sin ser consciente de que esa actitud estaba acomodándose en mí e iba constituyendo una forma de ser y de estar.

Uno se mete en el papel sin percibirlo y poco a poco lo incorpora a sus relaciones cotidianas, sin tampoco darle mayor importancia. Hasta que un día comprueba que está siempre alerta y que, semejante actitud, no resulta gratuita, que provoca continuos conflictos y “guerras” no solo con los de fuera, sino también con nosotros mismos. A medida que vamos creando ese tipo de energía, más nos envolvemos en ella y, a su vez, más conflictivos son los asuntos y los clientes que nos llegan a nuestros despachos.

Este comportamiento nos lleva a todo menos a una vida sosegada, tranquila y a un ejercicio pacífico de la profesión. Progresivamente iremos generando una situación personal y profesional en la que cada vez tendremos menos calma y nos sentiremos más agobiados, estresados y nerviosos.

Por otra parte, esta forma de ser y de estar como abogados, lejos de darnos fortaleza y poder personal, nos sitúa en un mundo competitivo, temeroso, estresante, de permanente amenaza y miedo. Tras una falsa apariencia de seguridad absoluta, lo que se encierra verdaderamente es una gran inseguridad que, si se prolonga en el tiempo, puede, incluso, llevarnos a pagarla demasiado caro. No es raro que la propia salud se vea afectada por ella.

Nuestra manera de afrontar los acontecimientos es determinante. Influirá en la forma de enfocar los asuntos, en el resultado de los pleitos y hasta en la huella que los mismos dejen en los clientes, e incluso, en nosotros mismos. Es fundamental ser conscientes de dónde decidimos situarnos,

tanto si nuestro deseo es contribuir a aumentar el conflicto, como si se trata de generar paz, confianza, tranquilidad y de transmitir buenas vibraciones. Lo que damos es siempre lo que nos viene de vuelta y, a la postre, lo que recibimos. La elección es nuestra, se trata de una decisión inteligente y muy importante, pues, a mayor abundamiento (como diríamos los del gremio), la actitud que decidamos adoptar pasará a formar parte de nuestra propia marca.

Lo expuesto anteriormente me conduce a hacer dos propuestas. La primera de ellas ya puede intuirse después del razonamiento que le precede: se trata de que seamos nosotros los que, con serenidad y plena consciencia, elijamos el comportamiento que decidimos tener frente a los casos. Que de ninguna manera, sean los propios asuntos o los clientes los que se ocupen de posicionarnos.

La segunda tiene mucho que ver con la anterior, pues partiendo de ella nos resultará más fácil, y será también de gran provecho para nosotros: es una invitación a convertirnos en grandes actores, para que seamos capaces en cada momento de interpretar la obra a la perfección, pero sin confundirnos jamás con el personaje que representamos.

Le estudiaremos a fondo, nos identificaremos con él momentáneamente, observaremos sus sentimientos y emociones, llegaremos a conocerlo profundamente y a convertirnos esporádicamente en quién es, pero solo mientras que dura la representación. Una vez que ésta concluye y cerramos la carpeta o se termina el pleito, volveremos a ser *exclusivamente* nosotros.

Se trata de no identificarnos nunca ni con los temas ni con quien nos contrata, de no asumir como nuestros sus propios sentimientos, de no dejarnos arrastrar por la carga emocional que el asunto, el cliente y los contrarios conllevan y transmiten.

5. La causa propia

Nunca es tarde para empezar de nuevo.

Como le ocurre a la mayor parte de las personas, llegamos al momento de iniciar nuestra carrera profesional cargando con una mochila propia. Y al igual que les sucede al resto de los mortales, no todo lo que se encuentra en ella juega a nuestro favor. En ocasiones, muchas de las cosas que portamos se convierten en una pesada carga que nos impide avanzar al ritmo que sería de desear.

La mayoría empezamos a ejercer sin hacernos grandes planteamientos. Terminamos la carrera y comenzamos a trabajar, sin que tampoco seamos conscientes del bagaje que portamos. Unas veces es para bien, pero otras, estamos cargando con limitaciones, miedos y creencias que hemos ido acumulando desde tiempo atrás. El que más y el que menos llega con cuestiones que no le pertenecen, con asuntos no resueltos, o con heridas sin cerrar, que se han ido produciendo a lo largo de los años.

¡Cuán beneficioso sería conocer lo que de verdad llevamos en nuestra mochila!, para que nada, en un momento dado, pueda volverse en nuestra contra. Las situaciones estresantes siempre tienden a activar todo tipo de problemas no resueltos y a magnificar miedos e inseguridades latentes. Por eso son muchas las ventajas que proporciona el iniciar este camino con un mayor conocimiento de uno mismo, de lo que se interpone en nuestro avance y de lo que lo potencia.

Si empezamos hace tiempo a ejercer y no lo hicimos, cualquier momento es bueno para permitirnos un viaje hacia el interior de nosotros mismos y descubrir lo que es verdaderamente nuestro, y lo que heredamos o adoptamos y llevamos como si realmente nos perteneciera, cuando en realidad no debiera encontrarse ahí. Todo lo no aclarado sobre nuestra propia persona suele llevarnos a temores irracionales, fobias, o miedos que

no percibimos como tales, pero que nos limitan, paralizan, o nos permiten solo funcionar a medio gas.

Puede ocurrir que muchas piezas de nuestro puzzle estén sin colocar, se encuentren en un lugar que no les corresponde e, incluso, que alguna haya desaparecido. Con muchas cosas sin resolver de nuestra persona, nos introducimos en un mundo complicado, competitivo y estresante, como es el del ejercicio de la abogacía. Comenzamos a movernos entre problemas, pleitos, enemistades, enfrentamientos, calabozos, cárceles, etc., y con frecuencia seguimos cargando esas mochilas con sentimientos, actitudes y hasta modales que no nos son propios. Lo hacemos como si fuera algo natural, y formara parte de nosotros mismos.

Seguir adelante como si nada ocurriera, nos lleva a que nuestra vida se convierta en un verdadero rompecabezas.

Muchas veces caminamos, además, sin hacer acopio del importante cargamento que también se encuentra en esa mochila y que nos sería muy útil si reparáramos en él y lo utilizáramos. En ella hay muchos recursos, capacidades y potencialidades ignoradas. Contiene todo lo que necesitamos para hacer frente, desde nuestro propio poder y con total éxito, a todas las situaciones de la profesión y de vida. Si fuéramos conscientes de lo que allí se encierra desarrollaríamos nuestros talentos y todo lo que más nos beneficia. A su vez, cercenaríamos todo lo que no nos hace bien o corresponde a patrones que, en verdad, no nos pertenecen. Así evitaríamos muchas tensiones y nos ahorraríamos mucho estrés.

No podemos culparnos por ello, porque seguramente no tuvimos oportunidad de actuar de otra manera. La mayoría de nosotros recibió una formación basada en corregir los defectos, aunque está demostrado que como más se crece es reconociendo las propias fortalezas y desarrollándolas. Siempre es momento de poder hacerlo, sabiendo que nos

ayudará a vivir la vida y la profesión de una forma mucho más plena. Nos permitirá tomar las riendas de nuestra vida y crear el futuro que queramos con mayor facilidad y optimismo. Si antes no lo hemos hecho, no importa, nunca es tarde para empezar de nuevo.



CAPÍTULO III LA FILOSOFÍA DE LA AUTO-RESPONSABILIDAD

1. ¿Por qué auto-responsables?

Responsabilidad en primera persona, en el propio beneficio

Nos vendría bien a los abogados comenzar a utilizar algunas de las herramientas de nuestro trabajo para el propio beneficio. Sería especialmente propicio para todos los que se encuentran a disgusto con el tipo de vida que llevan y con la forma en que ejercen la abogacía.

Me refiero a la palabra “responsabilidad”, que usamos los que nos dedicamos a esto con mucha frecuencia y diversidad de matices, pero que pocas veces la empleamos en nuestro propio provecho. Esta circunstancia constituye una de las razones por las que, con frecuencia, nos encontramos insatisfechos con nuestra forma de ejercer la profesión y de vivir, pues tiene relación con cómo nos cuidamos y la atención que nos prestamos a nosotros mismos.

Esto es lo que me llevó a pensar en dicha palabra para referirme al tipo de abogacía que me gustaría fomentar, ya que su significado refleja a la perfección lo que pretendo transmitir con el concepto. Verdaderamente se trata de una invitación a utilizarla en el beneficio más personal, el de hacernos cargo de la propia existencia, de tomar las riendas de nuestra vida, de re-descubrirnos y re-descubrir la profesión. También de ejercer una

abogacía con mayor consciencia, responsabilidad y compromiso. En primer lugar con nosotros mismos, pero además con los compañeros y con todos los que intervienen dentro del ámbito de la Administración de Justicia.

Vivimos y desarrollamos nuestro trabajo en un mundo muy materialista, donde el mayor valor se encuentra en el “tener”. Da igual si eso que queremos para nosotros nos proporciona una felicidad momentánea o duradera, si nos la deparará más adelante o si jamás lo hará. Sin embargo hay otras cosas a las que no prestamos atención y que pueden darnos mayores satisfacciones que el propio “tener”; sin duda una de las principales es el “ser”. Ser nosotros, con todo lo que eso implica.

Reconocernos, aceptarnos, estar decididos a sacar lo mejor que tenemos dentro, supone en cierta medida admitir nuestra identidad, pero también aceptar que somos algo más que un trozo de carne y huesos con fecha de caducidad. No resulta difícil, incluso para los menos observadores, darse cuenta de que, cuanto menos, somos cuerpo y mente; que también habita en nosotros una parte consciente y otra, en proporciones difíciles de determinar, que podemos calificar de inconsciente. Pero además, es relativamente fácil percibir que dentro de cada uno conviven varios personajes internos, algunos bastante sencillos de identificar. Al menos es frecuente toparse con el que actúa, o con el que juzga, califica lo actuado y emite su propio veredicto.

Cuántas veces no acabamos de hacer una cosa y ya nos estamos diciendo a nosotros mismos lo mal que hemos estado, que no teníamos que haber hecho aquello, que fuimos tontos, que a ver lo que pensarán los otros, que siempre hacemos igual, que no sabemos comportarnos, etc., etc., etc. Por poco que nos escuchemos, por escasos momentos de silencio que tengamos para dialogar con ellos, aun no siendo observadores, podemos darnos cuenta de que nos sentimos bien cuando esos personajes internos están en

armonía. Sin embargo, no nos sentimos tan bien, o nos encontramos francamente mal, cuando estalla el conflicto dentro de nosotros entre el que actúa y el que da nombre y califica lo actuado.

Por eso es tan importante el reconocernos, escucharnos y descubrir nuestra brújula interna, esa que nos dice a cada paso cómo nos sentimos, que nos indica cuando nos encontramos en sintonía con todo nuestro ser o cuando, por el contrario, estamos a años luz de alcanzar ese objetivo.

Durante mucho tiempo hemos venido ignorándonos, haciendo caso omiso a nuestras propias necesidades; ya es hora de empezar a darnos cuenta y observar lo que está pasando dentro. Es momento de prestarnos atención para reconocernos, valorarnos, para ser conscientes de si lo que hacemos es realmente lo que queremos y lo que nos gusta. Para saber si nos sentimos en armonía con nosotros mismos, si estamos o no de acuerdo con nuestros deseos más profundos, con ser quien realmente somos.

Si no damos a la propia vida un sentido más profundo, es fácil que vivamos sin pena ni gloria y que, antes o después, esa actitud termine por pasarnos factura. Puede hacerlo de muchas formas y manifestarse a través de diversos signos: sintiéndonos irritables, impotentes, deprimidos, con ganas de tirar la toalla, o cualquier otra cosa; da igual. El caso es que, de una manera u otra, si seguimos sin escucharnos nuestro ser interno se manifestará a través del cuerpo, bien con dolores, enfermedades más o menos graves o con cualquier otro tipo de manifestación física o mental.

Empezar a vivir siendo nosotros supone un cambio sustancial, pero tampoco es imprescindible efectuarlo de forma radical para que sus efectos comiencen a notarse. En algunas personas podría ser necesario, pero lo normal es que vayamos probando con actitudes y comportamientos que nos proporcionen nuevas sensaciones. Poco a poco iremos estando más presentes en cada cosa que hagamos, seremos más capaces de sentirnos, de

interpretar si vamos en la dirección correcta, y así vivir siempre con el compromiso de procurar que nuestros personajes internos se encuentren en armonía.

Se trata de ir sin prisa pero sin pausa, conociéndonos, escuchándonos, interesándonos por nosotros mismos, tratándonos mejor e ir valorando aspectos de la vida y de nuestra personalidad que ignorábamos. En definitiva, trabajar y vivir cumpliendo nuestro compromiso de hacernos felices y de procurarnos bienestar interno, ocurra lo que ocurra a nuestro alrededor.

Por eso auto-responsabilidad, porque se trata de hacernos cargo de nosotros mismos, de responsabilizarnos de nuestra vida como abogados y como personas, de disfrutar, de vivir plenamente y de participar activamente en la construcción de nuestro propio futuro. El mayor provecho de esta actitud y de este cambio a favor de nosotros es que nos conduce sin ningún esfuerzo a situarnos en el lugar óptimo para lograr el éxito en nuestro trabajo como abogados, a la vez que al disfrute en todos los ámbitos de nuestra vida, incluido, por supuesto, el profesional.

2. Un aliado

Aprovecha tu brújula personal

Queda claro que para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos es imprescindible aprender a escucharnos y atender en primer lugar, sin pretexto ni excusa, a nuestras propias demandas. Durante años, para mucha gente, eso de pensar primero en el bienestar propio era algo que estaba mal visto, pero con el tiempo nos hemos dado cuenta de que es cierto aquello de que el verdadero amor comienza por uno mismo. La realidad es que no podemos cuidar bien de nadie ni de nada, si ni siquiera sabemos hacerlo con nosotros mismos.

Por eso, en este proceso de buscar aquello que facilite el sentirnos mejor, es preciso aprender a cuidarnos. Para hacerlo, contamos con un gran aliado al que no solemos valorar como verdaderamente se merece. Se trata del cuerpo, él es nuestra brújula más precisa y, si lo escucháramos, percibiríamos lo valiosa que es la información que nos suministra.

Si comenzamos a estar un poco atentos, nos daremos cuenta de que nos habla a cada instante, solo tenemos que aprender su lenguaje y en todo caso practicar para oírle con más facilidad. Hacerlo nos ayudará a percibir el estado en el que nos encontramos en cada momento, a discernir qué cosas son las que nos alegran la vida y cuáles las que no podemos digerir por más que lo intentemos. La naturaleza es muy sabia, por eso nos ha dotado de un cuerpo que es nuestro principal aliado. Él es sensible a todo lo que ocurre fuera, es nuestra particular alarma y no deja de indicarnos, en cada momento, hacia donde nos conviene encaminarnos.

Si escucháramos sus consejos, todo en la vida nos funcionaría mucho mejor: percibiríamos por nuestras sensaciones cuándo vamos en la dirección apropiada o cuándo, por el contrario, nos encontramos nadando a contra corriente. Es una brújula perfecta, que empieza a lanzarnos diferentes tipos de advertencias inmediatamente que nos desviamos de nuestro camino. Lo manifiesta de múltiples maneras, a veces con simples sensaciones, molestias, malestares o dolores; otras, poniéndose tenso, agarrotado, alterado, debilitado, etc., etc. Muchos perciben sus señales pero prefieren ignorarlas, otros escogen hacerlas callar utilizando todo tipo de engaños, que no hacen otra cosa que maltratarle todavía más. El fumar desesperadamente, el alcohol e incluso otro tipo de drogas, pueden resultar silenciadores momentáneos muy tentadores en determinados momentos pero, en realidad, lo único que hacen es empeorar las cosas para nosotros y para nuestro sufrido cuerpo.

Es probable que, aún recibiendo del cuerpo todo ese tipo de advertencias, sigamos sin prestarle atención; entonces, él no cejará en su empeño y comenzará a disparar todos sus mecanismos. La mayor parte de las veces se expresará en forma de enfermedad y, si curamos sus síntomas (puede que los médicos nos curen momentáneamente) pero seguimos sin escuchar el mensaje, sin hacerle caso, él buscará otro camino para manifestarse. Sobre todo siempre que estemos yendo en la dirección contraria a la que nos está señalando.

Algunos pueden pensar que a ellos su cuerpo no les indica absolutamente nada, pero no es cierto, lo que ocurre es que seguramente no han puesto bien el oído, o mejor dicho, la sensibilidad. Cuando comenzamos a estar atentos a nuestras reacciones a lo largo del día, en el trabajo y en todas nuestras actividades, percibimos constantemente cómo se manifiesta, ya sea en sentido positivo o negativo. La cuestión es que en cuanto no estamos haciendo aquello que nos corresponde, o no nos sentimos a gusto con la vida profesional o personal que estamos llevando, es seguro que alguna parte de él renegará, lo percibamos o no. Si estamos atentos, nos daremos cuenta que también cuando se siente a gusto con lo que estamos haciendo nos lo hace notar, mostrándose pletórico, lleno de fuerza y de energía.

Así es que el hecho de que no percibamos sus señales, no indica que no las emita. Tampoco significa que el ir en contra de nosotros mismos no nos esté pasando factura, pues tarde o temprano, de una forma u otra, terminará por hacerlo. Cuando hablamos con alguien, si nos dirigimos a él en un tono bajito puede que no nos oiga, entonces hablamos un poco más alto, y si sigue sin escucharnos, lo subimos algo más y así poco a poco, iremos elevando el volumen hasta que, si definitivamente no nos oye, nos tendremos que comunicar a gritos, ¡todo, hasta hacernos oír! Exactamente eso es lo que ocurre con nuestro cuerpo, se comunica suave y

delicadamente, pero si le ignoramos él irá subiendo poco a poco de tono, hasta convertirse en un chillido más o menos desagradable.

En alguna ocasión pude experimentar por mí misma este lenguaje de mi cuerpo, en momentos en que no solía pararme a escucharle, pese a ser consciente de que se estaba manifestando. Siempre ocurría en circunstancia en las que me estaba exigiendo demasiado, trabajaba en exceso, o tragaba más “sapos” de lo que era capaz de digerir.

Los meses de julio y diciembre, generalmente suelen ser los más estresantes dentro de nuestra profesión, al menos así es para mí. Parece que todo el mundo se empeña en dejar sus asuntos resueltos y en consecuencia el trabajo es más intenso que nunca. En una ocasión, muy cerca de las Navidades, empecé a encontrarme verdaderamente cansada. Daba igual, no podía parar, pero mi cuerpo no estaba dispuesto a dejarme continuar, quería que le escuchase, así que como no había forma de que le obedeciera, empezó progresivamente a ser más “persuasivo”. En primer lugar lo hizo con un pequeño problema en un ojo que, aunque me limitaba bastante la visión, no logro detenerme. Seguí y seguí, como si nada pasara, incluso buscando jurisprudencia, cuando era preciso, en mi libro de cabecera, uno de los famosos “Aranzadis” que poblaban mi despacho, de letra compacta y minúscula. Sin haberse curado del todo el ojo, comencé con una gripe bastante fuerte, y también continué como si nada pasara. Hasta que finalmente el día 22 de diciembre llegó una gran hemorragia que acabó conmigo en el quirófano el último día del año, haciéndome pasar todas las Navidades en cama. Por suerte, el reposo pudo ser en mi casa y no en el Hospital, como auguraban los pronósticos iniciales.

Tengo que confesar que me recuperé de eso y seguí igual, sin hacer caso a las señales que mi sufrido amigo me enviaba sin parar. Nunca entendí, por ejemplo, y tampoco lo hacían los médicos, cuál era la causa de mis

jaquecas, pero ahí estaban. Durante mucho tiempo me daban una serie de ellas de forma que, cuando ocurría, me ponía francamente mal, pues venían acompañadas de intensos vómitos. Comenzaron siendo pequeños dolores de cabeza que duraban unas horas, pero poco a poco fueron creciendo en intensidad y en tiempo, llegando, incluso, a hacerme permanecer en la cama dos o tres días, casi sin luz, sin comer, vomitando y alimentándome a base de suero fisiológico. Los médicos no encontraban motivo de aquellos síntomas, que duraron exactamente el tiempo que yo tardé en darme cuenta de que no podía seguir viviendo de la misma manera y que tenía que tomar una decisión importante que no estaba tomando. Pude interpretar lo que mi cuerpo me decía a toro pasado, al comprobar que cuando por fin hice lo que tenía que hacer ¡nunca más volvieron a visitarme semejantes huéspedes!

Es probable que algunos jamás se hayan parado a escuchar su cuerpo, pese a que a todo el mundo le habla con mayor o menor intensidad. Si nos observamos, podremos comprobar como muchos problemas relacionados con las digestiones, los dolores de cabeza, de espalda, de garganta y otros de análoga naturaleza, surgen siempre en momentos parecidos, cuando tenemos que enfrentarnos a algo o a alguien, cuando tenemos que aceptar algo que internamente no soportamos o cuando nos exigimos más de lo admisible. En definitiva, cuando nuestro nivel de estrés aumenta.

Es difícil, por no decir imposible, escuchar nuestro cuerpo mientras estamos sumidos en el agobio y las prisas, o cuando nuestra mente viaja desenfrenadamente de un lugar a otro, sin darse ni darnos tregua. Ambas cosas son el mayor impedimento para entender el lenguaje del cuerpo y para dejar que aflore su mejor compañera, la intuición. Los dos son la pareja perfecta que trata de conducirnos siempre a lo que más nos beneficia. La cuestión es oírles y entender su lenguaje. Para eso lo ideal sería acostumbrarse a parar, a callar la mente, e incluso acostumbrarse a meditar

a diario. Pero si eso nos cuesta, podemos empezar por hacernos conscientes alguna vez a lo largo del día de cómo está nuestro cuerpo, mirándonos como si fuéramos un espectador y a partir de ahí decidir qué es lo que queremos seguir haciendo.

El Dr. Deepak Chopra, médico y autor de numerosos libros de gran difusión, dice algo con lo que me siento muy identificada, que “*el cuerpo es el resultado metabólico de nuestras experiencias*”. Según él, el cuerpo metaboliza todas las vivencias que encontramos a nuestro paso.

Por eso podemos ver cómo son nuestras experiencias, viendo como se encuentra nuestro cuerpo. Hasta tal punto es así que dice, por ejemplo, que cuando experimentamos un estado de tranquilidad, nuestros glóbulos blancos y nuestros leucocitos producen diazepam, que no es otra cosa que la misma sustancia que contiene el Valium y que provoca bienestar, de forma natural.

Esto ocurre a través de lo que él llama los “*mecanismos de recuperación celular*”, que son los que se ponen en movimiento cuando algo ha sido dañado mediante esa metabolización. En un primer momento esos mecanismos son restaurados por el propio cuerpo, a través de nuestra “*farmacia*” interna, que es capaz de crear sustancias que permiten reparar el daño de forma natural. El problema surge cuando se produce una alteración importante en ese mecanismo de recuperación celular y nuestra farmacia deja de ser eficaz; es entonces cuando tiene lugar la enfermedad. Y lo más increíble es que, según dice, ya pueden medicarnos, operarnos o dar cualquier solución al problema creado, que mientras no actuemos sobre la experiencia que lo está causando, se originará de nuevo en el mismo o en otro de nuestros órganos.

Es importante también atender las señales del cuerpo cuando nos hace notar que se encuentra a gusto con lo que hacemos, y sentir cómo es su

reacción para tratar de potenciarla. Es una experiencia muy gratificante el ser conscientes de cómo nos hace percibir que se siente feliz, mostrándose vibrante, vigoroso, incansable, energético, fuerte, animado... El cuerpo es un aliado en todos nosotros que de una forma u otra, más o menos notoriamente, siempre nos da su opinión sobre lo que estamos haciendo y viviendo.

No seamos mal educados dándole la espalda, pues lo único que pretende es guiarnos hacia aquello que verdaderamente importa en nuestra vida, para que sigamos nuestro auténtico camino, nuestra misión a través del trabajo, y ayudarnos a vivir en consonancia con ello.

3. Ideas preconcebidas

Aparca lo que no te satisface y explora otras alternativas

Todo cambio requiere de una gran flexibilidad y de mucha valentía para ser capaces de explorar caminos diferentes a los que habitualmente solemos frecuentar. Por eso, una de las primeras cosas que nos conviene hacer es aprender a soltar amarras. Comenzar a dejar de ejercer el control sobre todos los aspectos de nuestra vida y permitir que los acontecimientos nos vayan guiando y señalando lo que hemos de hacer en cada momento para avanzar.

Lo anterior no está reñido con tener claros y bien definidos nuestros objetivos, algo de lo que hablaremos después, sino que equivale a ser flexibles en la forma de llegar a ellos. Supone aceptar que podemos cambiar de camino en cualquier momento sin que nada se hunda, que hay múltiples y diferentes senderos para llegar al mismo lugar. Supone estar abiertos a dejarnos guiar por esa otra gran aliada, y con frecuencia olvidada, que es la intuición, porque de esa forma ella nos irá llevando de un hecho a otro con total naturalidad. También implica renunciar en cierta medida a lo preestablecido, a nuestras ideas preconcebidas, y atrevernos a explorar

nuevas oportunidades, sabiendo que lo que siempre hemos hecho no tiene porqué ser lo mejor.

Quizá podamos experimentar con cierta frecuencia cómo nos aferramos a cosas o formas del pasado, simplemente porque siempre lo hemos hecho así. Nos resistimos a abandonarlas pese a que, en muchas ocasiones, no han resultado eficaces, no nos han hecho avanzar y ser felices, ni tampoco conseguir nuestras metas. Ser capaz de percibir en cada momento lo que la vida nos va diciendo supone confiar en que escogeremos la mejor dirección y, que si no lo hacemos a la primera y nos confundimos no pasa nada, sabremos tomar otro rumbo, perdonarnos y empezar de nuevo.

Por ello, cuando queremos explorar otras maneras de vivir, una de las primeras cosas que hemos de hacer es aparcar nuestro sistema de creencias. Digo “aparcar” porque se trata de que nada sea impuesto y que todo cambio provenga del convencimiento que se adquiere después de utilizar las nuevas herramientas a modo de ensayo, y constatar que lo que estamos haciendo nos beneficia, es coherente y funciona para nosotros. Es mucho más fácil probar otros modelos sabiendo que si no funcionan podemos volver a los de siempre, sin demasiada dificultad, o inclusive explorar rutas diferentes.

Este sistema es especialmente positivo para los incrédulos, los que necesitan razonar todas las cosas y experimentar por ellos mismos, pues les permite arriesgarse a probar. De alguna forma podemos seguir sintiéndonos arropados por lo que siempre hicimos, que sigue estando ahí a nuestra disposición, por si en un momento dado decidiéramos volver a utilizarlo.

Podría parecer más coherente el proponer olvidar de un plumazo los viejos sistemas de creencias, pero prefiero plantearlo con esta cautela para aquellos que tengan cierta prevención a cambiar, antes de haber comprobado y llegado a conclusiones por sí mismos. Les entiendo muy bien, yo también tuve que ver para creer. Por otro lado, tengo la seguridad

de que, una vez se comienza a vivir de acuerdo a las nuevas creencias, uno ya no quiere las viejas para nada, así que tratará de sacarlas del aparcamiento y mandarlas directamente al desguace.

La propuesta consiste en no calificar como buena o mala ninguna hipótesis, en no rechazarla a priori aferrándonos a cualquiera de aquellas en las que hemos creído toda la vida. Es como si nos convirtiéramos en un laboratorio viviente, sin límites para investigar y llegar a conclusiones fiables en cada uno de los temas que nos atañen, al menos respecto de nosotros mismos.

Reconozco que para alguno no será nada fácil lo que estoy sugiriendo. Lo sé por experiencia propia, porque durante casi toda mi vida yo también me creí poseedora de verdades infalibles, de realidades que no admitían discusión y de evidencias que no precisaban ser demostradas.

Además, había toda una serie de hipótesis que no estaba dispuesta a aceptar como válidas. Cuando aposté conmigo misma para mejorar, tuve que hacer muchos actos de humildad hasta conseguir rendirme a la evidencia.

El haber vivido todo esto en primera persona me lleva a hablar siempre de “experimentar”, porque sé que yo misma, en según qué momento de mi vida, no hubiera admitido otra cosa. Habría salido huyendo si alguien me hubiera sugerido que me doblgara, y renegara de lo que consideraba verdades infalibles desde hacía tanto tiempo, así que tuve que ir sometiéndolo todo a un exhaustivo examen de laboratorio. Después, poco a poco, cuando las muestras daban la razón al experimento, iba sacando mis creencias obsoletas del aparcamiento y enviándolas al lugar en el que debían estar. La verdad es que no eché mano de ellas durante ese proceso, pero el hecho de saber que estaban ahí, eliminaba el vértigo que hubiera

supuesto el soltarlas de repente. Creo que no hubiera podido embarcarme de otra forma en una aventura semejante.

La teoría que defiende que es mejor deshacerse de inmediato de que lo que no nos ayuda, que lo que hay que hacer es generar fe y confianza, en mi opinión no funciona (particularmente al principio) con aquellos a los que nos gusta buscarle siempre tres pies al gato, con los que solemos disentir, plantear interrogantes y cuestiones sobre todo lo que pasa por nuestra cabeza.

Después de aprender a dejar de lado las propias creencias, a soltar amarras, a permitirme experimentar la magia de la vida día a día, minuto a minuto, he de decir que me resulta fascinante vivir desde el corazón. O, mejor aún, en armonía entre el corazón y la cabeza, en lugar de hacerlo solo desde la mente, como habría hecho antes. También lo es el ser testigo, y a veces artífice, de la gran cantidad de sucesos “casuales” con los que permanentemente me premia la vida.

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, en su libro “*Fluir*” habla de lo que significa esta palabra. Dice que para fluir en cualquier actividad, hay que partir de utilizar las propias destrezas y habilidades, y desarrollar nuestra creatividad. Sea lo que sea lo que hagamos, sentiremos verdadera satisfacción en realizarlo e incluso, podemos llegar a perder la noción del tiempo; el rendimiento es mayor y a la postre nos daremos cuenta que nos ha proporcionado mayor felicidad. Es algo así como navegar a favor del viento, es sacar todo el partido posible a nuestra creatividad, a nuestra fuerza interior y es dejarnos llevar por el impulso de nuestra propia corriente. Una vez más es seguir la intuición, sin tener que darnos siempre un porqué razonado para hacer las cosas, y permitir que éstas afloren por sí mismas.

4. La primera idea a aparcar

Paso a paso, minuto a minuto, pinta el lienzo de tu propia vida

“*¡Todo en la vida es cuestión de suerte!*” Una de las ideas o creencias que propongo apartar en primer lugar es ésta, la de creer que no tenemos parte activa en la creación de nuestra propia realidad, que todo lo que nos ocurre en la vida es cuestión de buena o mala suerte y que nada o muy poco podemos hacer por cambiarlo. La única forma de saber si es así como funciona, es probar. Creyendo en la buena o la mala suerte como algo que nos viene dado ya sabemos cómo nos ha ido, por tanto, no hay mucho que perder en empezar a coger el pincel y, día a día, ir dando forma a la imagen que nos gustaría pintar en el lienzo de nuestra propia vida. Si además somos capaces de dejar a un lado el escepticismo sobre si funcionará o no funcionará, será una experiencia muy esclarecedora.

Es muy probable que creer que nada puede hacerse por cambiar las cosas dentro de la profesión, sea reflejo de pensar que no podemos influir en nuestra vida para que se dirija hacia un lugar u otro. Que el origen de esa opinión esté en el convencimiento de que somos simples espectadores de lo que nos ocurre, testigos sufridores de nuestra buena o mala estrella, que todo es casualidad y que nada o muy poco podemos hacer por evitar ese sino con el que nacimos y vivimos.

Por dicho motivo, ésta debe ser la primera idea de la que nos desprendamos, la de pensar que no tenemos capacidad para influir en los sucesos de nuestra vida. Es por aquí por donde podemos comenzar a experimentar lo que significa poner intención para generar los acontecimientos que deseamos y empezar a vivir de forma más favorable.

Puede resultar difícil al principio, pues estamos acostumbrados a pensar que nuestra felicidad, nuestro éxito como abogados y todo en nuestro mundo depende de los demás, del exterior y que, por tanto, no vale la pena intentar algo diferente. Como ya hemos visto solemos poner toda la fuerza y el poder fuera, y confiar muy poquito en el inmenso depósito que se encuentra adentro.

Este planteamiento es de vital importancia porque, sin darnos cuenta, la vida siempre nos va a dar la razón. Los acontecimientos que se suceden en ella, siempre ponen en evidencia nuestros pensamientos, pues todo lo que nos acontece está en concordancia con ellos. Ya lo decía Einstein *“La imaginación lo es todo, es una visión anticipada de la atracción de la vida que vendrá”*. Sea lo que sea lo que la mente imagine, eso es lo que se producirá. La mejor forma de entender la fuerza creadora de nuestros pensamientos, es ser conscientes de ellos y comprobar de forma personal y empírica los efectos que tiene el cambiarlos.

No obstante podemos documentarnos, leer e informarnos sobre física cuántica, algo que actualmente tiene un gran peso dentro del mundo científico y explica estos procesos. Es aconsejable ver la película *“Y tú qué sabes”* (William Arntz, Betsy Chasse y Mark Vicente) o leer el libro del mismo nombre. En ellos, se demuestra la relación causa- efecto entre lo que pensamos y sentimos, y nuestra propia realidad. La clave para que algo se manifieste es creer que podemos hacerlo.

Científicos americanos descubrieron hace años que el envejecimiento en las personas no es un fenómeno igual para todos,

que factores como el estrés pueden acelerarlo, u otros como el enamoramiento o el sentirse feliz, retardarlo. La psicóloga de la Universidad de Harvard, Ellen Langer, ha estudiado durante más de tres décadas cómo la mente influye en el cuerpo, realizando para ello numerosos experimentos.

En uno de ellos reunió en un lugar apartado a un grupo de personas de más de setenta y cinco años. Después de aislarlas durante un tiempo y hacerles revivir las situaciones y emociones de los años cincuenta, pudo observar que muchos de sus parámetros eran semejantes a los de una persona de veinticinco años, su vigor físico y su salud habían mejorado sustancialmente. No era una simple apreciación sino que fue constatado a través de diversos biomarcadores que controlaban varios factores físicos (entre ellos la tensión arterial, densidad ósea, el nivel de hormonas del sexo, la capacidad auditiva y de visión, etc). Sus pensamientos, seguidos de sus emociones, muy intensas, hicieron que no solo se sintieran más jóvenes sino que sus cuerpos lo materializaran, llegando a la conclusión de que el envejecimiento es reversible.

Esto no hace más que corroborar la importante función que tenemos cada uno de nosotros en la construcción de nuestra propia vida. Y no siempre hemos entendido esto. A pesar de todo, muchos grandes de la historia ya conocían que cada efecto tiene su causa. ¿Y cuál es esa causa?, ¿la mala o la buena suerte? No, ellos sabían que somos aquello que creamos en nuestra imaginación y que, según sean nuestros pensamientos y sentimientos, así será nuestra propia existencia.

Por eso en primer lugar debemos olvidarnos de esa creencia y concedernos el beneficio de la duda; probar a crear lo que verdaderamente queremos y, si funciona, quizá nos permitamos experimentar su certeza. Tampoco estamos exponiendo mucho por probar. Lo que no tiene ningún sentido es seguir pensando y comportándonos como siempre lo hemos hecho y esperar que la situación de la profesión y nuestra propia vida mejoren. Es algo semejante a estar oyendo la radio en una determinada frecuencia y pretender escuchar otra distinta sin ni siquiera tocar el aparato.

Propongo hacer un ejercicio que, si somos sinceros, puede sernos muy esclarecedor. Se trata de observar alguno o algunos de los principales sucesos o acontecimientos de nuestra vida que hayan tenido un impacto importante en nosotros o nos hayan llevado a resultados especialmente determinantes. Para ello, lo anotaremos en un papel y, a continuación, escribiremos cuáles eran en esos momentos nuestras creencias respecto al tema en cuestión. Incluso podríamos añadir las de nuestros padres y las de las personas que más nos influyeron al respecto. Si somos sinceros, nos daremos cuenta que hay una gran correlación entre lo sucedido, lo que pensábamos nosotros y lo que pensaba el entorno.

No importa que lo observado sea algún incidente del ámbito personal o del profesional, o que lo hagamos sobre cualquier faceta de nuestra vida (sobre el dinero, el trabajo, la salud, etc.), lo importante es empezar a percibir esa relación tan estrecha, que con toda probabilidad existe, entre nuestros pensamientos y creencias y los resultados obtenidos en ese determinado campo. Al comienzo, tal vez resulte más sencillo para algunos, hacerlo con otras personas, por aquello de que es más fácil ver las cosas en los demás que en nosotros mismos.

En mi caso pude entender con claridad mi vida y la de otra mucha gente de mi entorno, a raíz de comprender cómo opera la ley de la atracción o de

la causa y el efecto. Me di cuenta de que las muchas y variadas experiencias que habían llegado a mi vida eran, ni más ni menos, el fruto de multitud de creencias que tenía asimiladas desde bien pequeña sobre la dureza de la vida, los problemas a los que me tocaría enfrentarme y lo beneficioso que sería conseguir las cosas con dificultad, sufriendo y haciendo el mayor sacrificio. El hecho de que todo pudiera transcurrir con facilidad, sencillez y felicidad no se encontraba entre mis planteamientos.

Esto demuestra que nuestro inconsciente siempre se encarga de llevarnos hacia los lugares, las personas y los acontecimientos que son precisos en cada momento para hacer realidad aquello que nuestra mente ha sido capaz de imaginar.

Por eso la propuesta de un cambio de vida y de actitud interior, que redunde en una transformación positiva de la profesión, será mucho más enriquecedora que todas las mejoras que puedan llegarnos impuestas, pues nuestras pequeñas acciones en positivo irán desembocando, casi sin darnos cuenta, en un ejercicio mucho más gratificante y beneficioso para todos.

Después de realizar de forma consciente un importante cambio en mi propio sistema de creencias, tengo el firme convencimiento de que cada uno de nosotros llegamos a este planeta con determinados dones y con una serie de carencias. Se nos pide que rentabilicemos al máximo esas potencialidades, que nos apliquemos en aprender todo lo que sentimos que nos falta y que experimentamos como carencia. Esto explica por qué una misma cosa pueda resultar para una persona lo más fácil del mundo, y para otra estar cargada de las mayores dificultades.

Al comprender lo anterior, nos damos cuenta de lo injustos que podemos llegar a ser con los otros cuando les juzgamos en función de nuestros parámetros. Enjuiciar las realizaciones o los fallos de los demás, cosa que tanto nos gusta, no tiene ningún sentido, pues no existe una única realidad.

No vemos lo mismo, ni sentimos lo mismo, ni contamos con los mismos elementos de juicio; por eso cada uno de nosotros reaccionamos de forma diferente.

Es importante, pues, aplicarse en distinguir qué es de uno y qué es de los demás, porque muchas creencias que defendemos con tanto entusiasmo ni siquiera nos pertenecen. Las hemos seguido durante mucho tiempo sin darnos cuenta que no eran nuestras, y que tampoco eran inocentes, creyendo que no alteraban para nada la sucesión de hechos de nuestra vida.

Comencemos a experimentar generando de forma consciente aquellos pensamientos que estén en armonía con lo que queremos lograr, y comprobemos los efectos que ésta práctica genera en los sucesos de cada día. Somos nuestra propia causa y podemos hacer que esa causa busque, por encima de todo, nuestro propio bien.

El inconsciente está siempre dispuesto a trabajar para nosotros en este sentido, solo hace falta que le demos las órdenes adecuadas para ello. Aprovechémonos de su ayuda para construir aquello que deseamos.

5. Los asesores internos

No permitas que nadie te levante muros o ponga barreras. Tú tampoco

Si por fin decidimos ponernos en marcha buscando alternativas a nuestro modo de vida y resolvemos emprender nuevas acciones para conseguirlas, conviene que seamos conscientes de algunas de las barreras con las que podemos encontrarnos. Las que ahora

mencionamos no proceden del exterior, sino que vienen del interior de nosotros mismos.

Una de ellas es sin duda el miedo. De niña siempre pensaba que quería ser como mis hermanos mayores que, según me parecía, nunca tenían miedo. Con el tiempo me fui dando cuenta que eso solo era una percepción mía y que ellos también lo sentían, lo que ocurría es que yo no se lo notaba. Hubo un momento en que llegué a la conclusión de que daba igual crecer que no crecer, que si era sincera conmigo misma, tendría que aceptar que, en mayor o en menor medida, siempre habría cosas en la vida que me lo originarían, lo quisiera o no. Fue una gran decepción, pues bajo ningún concepto quería admitir que eso fuera cierto.

El miedo en sí mismo tiene un sentido en nuestra vida, cumple la función de alertarnos cuando un peligro real nos acecha. Toda una serie de mecanismos se ponen en acción en ese momento en nuestro cuerpo y en nuestra mente, para protegernos y preservar nuestro entorno.

No es a ese tipo de miedo al que quiero referirme, sino a ese otro que podríamos denominar tóxico, ese que no responde a ninguna amenaza real, sino a toda una serie de inventos, cuya única existencia es la fabulación de nuestra mente. Ese que se origina a partir de un suceso fabricado exclusivamente en nuestra imaginación, pero que tiene el poder de encender en nosotros todas las alertas, como si de un auténtico peligro se tratara. Ese, que nos puede generar el problema de permanecer sometidos a él y a las consecuencias que provoca en nuestro cuerpo y mente.

Es cierto que hay profesiones que comportan una gran responsabilidad y una de ellas, coincidiréis conmigo, es la nuestra. Pero los temores a los que me estoy refiriendo no provienen de querer ser coherentes con la función encomendada. Con frecuencia proceden de la falta de confianza en nosotros mismos y dependen de nuestra autoestima. Por esta razón, aumentan de forma inversamente proporcional a la seguridad que tengamos en nosotros y en nuestro poder personal. Creer que podemos, que somos capaces y que además nos lo merecemos, disipa de forma asombrosa nuestros miedos, como si de un disolvente mágico se tratara.

Este miedo tóxico del que hablo, supone una manifestación clara de nuestra conciencia exterior, de nuestro ego; es fruto de la separación de nuestro centro, de nuestra fuente de energía. Es lo que NO ES dentro de nosotros, en contraposición con el verdadero SER, que es nuestra esencia, lo que realmente somos.

El daño que puede hacernos este sentimiento cuando no es reconocido como tal es incalculable. Se convierte en algo pernicioso, que supone un verdadero freno y un obstáculo al propio desarrollo, en lugar de cumplir su función de ser una alerta que nos permita vencer los auténticos obstáculos y nos impulse a crecer.

Salvo raras excepciones, todos nosotros sentimos este tipo de miedos, con mayor o menor frecuencia. Otra cosa es que nos guste reconocerlo o no, y que por eso nos empeñemos en encerrarlos donde nadie pueda darse cuenta de su existencia. A veces los

escondemos tanto en ese afán de negar la evidencia, que ni siquiera nosotros mismos somos conscientes de que están ahí.

A lo largo de todos estos años de práctica profesional he tenido la oportunidad de comprobar cómo el miedo y la envidia se revisten en los adultos de todo tipo de disfraces para que no parezcan lo que realmente son; la mayoría de las veces ni los que los sufren los llaman por su nombre.

No es nuestro objetivo hablar aquí de la envidia, que también suele suponer una limitación y que requeriría un capítulo aparte, según he podido comprobar al tratar asuntos relacionados con herencias, familia e incluso socios. Pero sí quiero hacer mención a su primo hermano, el miedo al que, como decía, a veces nos cuesta reconocer como tal, negándonos la oportunidad de poder vencerlo.

Dice Susan Jeffers en su libro “Aunque tenga miedo hágalo igual”, que “*el miedo es algo que tiene que ser atravesado para crecer*”. Si nos negamos el reconocerlos como lo que son, también huiremos de sentirlos, nunca llegaremos a traspasarlos y, por supuesto, tampoco a vencerlos. Esto ocurre sobre todo con aquellos que se encuentran más enraizados en nosotros, los que nos han acompañado desde siempre y son especialmente tóxicos. Suelen ser los que más restringen nuestra propia potencialidad, nuestro desarrollo profesional y personal, e impiden que lleguemos a dónde nos gustaría porque hacen que demos por sentado que somos así y no podemos cambiar. Ciertamente, muchas veces aquello que nos disgusta no se corresponde con la realidad, pero podemos vivir toda la vida dando por sentado que se trata de algo que nos pertenece

totalmente. Sin embargo, su origen puede ser un “etiquetado” añadido en la infancia o adolescencia, que ha pasado a formar parte de nosotros como si verdaderamente fuera un ingrediente más de nuestra personalidad.

Este no es un tema que nos afecte solo a los abogados, evidentemente, pero he podido constatar que el miedo es un nexo de unión entre nosotros y el resto de personas que se encuentran dentro del ámbito de desarrollo de nuestro trabajo. Si buscáramos un sentimiento común a jueces, fiscales, secretarios, abogados, peritos, policías, justiciables, etc., sin duda, en mayor o menor medida, sería el miedo.

Si ponemos atención y analizamos los acontecimientos de un día cualquier de trabajo, llegaremos a la conclusión de que el fuerte estrés que en muchas ocasiones nos aqueja, de las formas más complejas y variadas posibles, con frecuencia está influido u originado por el miedo. Ese sentimiento que, como hemos dicho, es a menudo no confesado, no reconocido, ni por supuesto aceptado y, a veces, ni siquiera intuido.

Él puede ser el origen de determinados comportamientos desproporcionados o fuera de tono de algunos compañeros, clientes, oficiales, y ¡por qué no! De las formas o el trato que dispensan algunos jueces, magistrados o fiscales. Nadie está libre de los miedos y, si no somos capaces de reconocer los propios directamente, podremos detectarlos si estamos atentos a las reacciones de nuestro cuerpo y nuestra mente, pues se manifiestan a través de ellos de muy diferentes maneras. También podremos

percatarnos de los de los demás, si somos observadores y estamos atentos a sus reacciones externas, a su lenguaje no verbal.

Este miedo que NO ES puede, a su vez, llegar a ser muy potente; puede paralizarnos, hacer que no demos un paso hacia adelante, que permanezcamos donde siempre hemos estado aunque nos encontremos más que incómodos, simplemente porque se trate de una zona conocida y nos de pánico salir de esa falsa seguridad. El miedo intentará evitar a toda costa los cambios, inventando todo tipo de artimañas para convencernos de que no merece la pena, no estamos capacitados para eso, no tenemos actitudes, no es el momento, no es lo más apropiado, o lo que quiera que sea. Cualquier cosa con tal de hacernos creer que es preferible seguir como estamos a salir de nuestra zona de aparente protección. Él es, muchas veces, el causante de que dejemos pasar oportunidades en el trabajo o en la vida, de que no avancemos todo lo que, desde dentro de nosotros mismos, percibimos que nos gustaría.

Junto a él, afianzando esa barrera que impide nuestro desarrollo, a menudo encontramos algunas de las creencias sobre nosotros mismos. Los unos y las otras se retroalimentan. A veces el miedo nos hace creer cosas de nosotros o de nuestra personalidad que no se corresponden con la realidad, y otras, son las creencias que hemos alimentado las que ponen las barreras, las que impulsan al miedo o inducen a pensar que no seremos capaces de vencer determinados obstáculos.

Todos, en mayor o menor medida, arrastramos determinados rasgos de nuestra personalidad que asumimos como propios pero

que no son verdaderamente nuestros. O nos hicieron creer que eran nuestros y los adoptamos, o nosotros creímos que lo eran y nos apropiamos de ellos. Podemos llevarnos grandes sorpresas en este sentido, incluso, respecto de algunas de las cosas que parecerían que nos son más inherentes. Muchas justificaciones que nos damos a nosotros mismos o a los demás, del tipo “es que soy muy tímido”, “es que soy muy introvertido”, “eso a mí no se me da bien”, “me cuesta mucho hacer eso”, “soy incapaz de...”, provienen de miedos o creencias limitantes, que quizá no se correspondan con la realidad.

La cuestión es que miedos y creencias, esos a los que llamo nuestros “asesores internos”, suelen jugarnos malas pasadas también en relación a la valoración de nuestro trabajo como abogados. Nos condicionan fácilmente cuando hemos de cuantificar nuestro trabajo a través de una minuta o de pedir un determinado sueldo, es decir, cuando llega el momento de poner un precio a nuestra labor realizada.

El escritor estadounidense Ben Sweetlan, dice que cada uno de nosotros portamos una especie de “etiqueta” en la que puede verse el “precio” o “valor” que nosotros mismos nos damos. Se expresa en cómo apreciamos nuestro trabajo y está directamente relacionado con los miedos y creencias de cada cual. Según él, la cantidad que nosotros nos ponemos suele ser bastante menor a la que de verdad nos merecemos.

Esta “etiqueta” resulta evidente entre los abogados, lo que hace que el tema del cobro tenga la más extensa y variada casuística, y que lleve a pensar que los problemas con las minutas no dependen tanto de cómo sea el cliente que las paga o de cómo cuantifique nuestro trabajo, sino de nuestra

propia valoración personal, nuestros miedos y nuestras creencias sobre nosotros, el dinero y la profesión, entre otras cuestiones.


Es evidente que hay una gran correlación entre lo que nos dicen nuestros “asesores internos” y lo que el cliente está dispuesto a pagar, la forma en que lo hace y hasta los problemas que puedan llegar a surgir. La opinión de aquellos va a contar mucho en el desarrollo de nuestra actividad profesional y en que valoremos más o menos adecuadamente ese precio justo, que establece una verdadera correlación de fuerzas entre lo que damos y lo que recibimos. A la postre, eso es lo que supone el cobro por nuestro trabajo.

Es importante ser conscientes de que no estamos libres de miedos y creencias limitantes, estar atentos cuando los nervios o el estrés nos asalten y observarnos como si lo hiciéramos desde el exterior, como si fuéramos un espectador de nosotros mismos, como ya hemos dicho en otras ocasiones. También nos resultará útil detenernos a analizar el precio que marca nuestra etiqueta. Podremos saber cuál es si prestamos atención a lo que nos decimos sobre lo que nos merecemos y hasta donde somos capaces de llegar, a lo que pensamos sobre ello y a cómo nos hacen sentir ambas cosas.

Darse cuenta de los miedos y creencias de los demás también nos será de mucha utilidad. De una parte, porque nos servirá de espejo para reconocer los propios y, de otra, porque nos ayudará a manejar y aplacar mejor los nuestros, para así tomar el control de la situación y hasta “vivirlos” con una cierta dosis de humor.

Soy consciente de que existe una opinión bastante generalizada de que los abogados cobramos mucho por los servicios que prestamos. Desde mi punto de vista hay de todo, y podría poner numerosos ejemplos en un sentido y en otro. Lo que sí tengo claro es que pasarse o no llegar en el cobro de una minuta, ya sea por un trabajo bien hecho o por otro que no lo está tanto, casi siempre, por no decir siempre, tiene una relación causa

efecto con la confianza y seguridad del abogado y con sus propias creencias.

missing image file

CAPÍTULO IV

VIVIR Y TRABAJAR CON PROPÓSITO

1. El comienzo

Antes de comenzar diseña el mapa de tu viaje

Si traer aires nuevos a la profesión y dar un nuevo enfoque al ejercicio de la abogacía es importante y nos lleva a vivir una vida profesional y personal mucho más satisfactoria, comenzar a ejercer desde la auto-responsabilidad significa abrir un amplio abanico de posibilidades personales y profesionales inimaginables.

Por eso es especialmente importante para los que comienzan a ejercer, hacerlo con consciencia y responsabilidad, de forma expresa e intencionada. Es absolutamente recomendable que sea incluso antes, en el momento en el que uno decide encarrilar su vida profesional por esta senda. Cuanto más joven se es, más fácil resulta aprender a vivir conforme a la verdadera esencia.

Decidir lo que queremos hacer desde este punto de partida, ayuda a descubrir con mayor claridad hacia dónde queremos dirigirnos, a escuchar nuestro verdadero propósito, además de aumentar las posibilidades de que nuestra elección nos permita disfrutar del trabajo. Supone tener en cuenta todo lo que realmente somos, nuestros talentos, nuestras capacidades y hacer uso del gran potencial que se encuentra a nuestra disposición en nuestro interior. Se trata de estar atentos a lo que verdaderamente nos hace felices, a aquello que representa nuestros deseos más profundos, y ponernos en acción.

Desde este punto de partida nos dirigiremos a lo que mejor se adapte a nosotros y que tenga mayores posibilidades de cumplir con nuestras

expectativas. Sí, las nuestras, no las que corresponden a nuestros padres, profesores o cualesquiera otros. La elección, además, se convertirá en algo más fácil de llevar a la práctica y con enormes posibilidades de éxito, pues dejará de ser producto de nuestra mente, de sus elucubraciones, de lo que le da mayor seguridad, de sus “tenemos”, “debemos” o “conviene que...”; para dejarnos guiar por lo que nos gusta, nos apasiona y se corresponde con nuestra verdadera esencia.

Esto supone una mejora que no es en absoluto nimia, ya que parte de un enfoque diferente, propio, que permite llegar a resultados distintos, teniendo incidencia en la elección que hagamos y en los acontecimientos que se desarrollen con posterioridad. Lo verdaderamente importante es que, a partir de ahí, dejaremos de elegir especialidad para permitir que sea la especialidad la que nos elija a nosotros. No se trata de dejarse llevar por factores externos, por lo que otros se han forjado sobre nuestro futuro o lo que los demás hagan, sino que nos tendremos en cuenta a nosotros mismos, a lo que nos dice nuestro corazón y nuestra alma.

Este enfoque nos lleva a un planeamiento sereno sobre cómo nos gustaría vernos como profesionales. Nos permite ir poco a poco añadiendo ingredientes, detalles, incluso esos en los que probablemente nunca pensamos y que, de pronto, se convierten en imprescindibles, para así crear la marca que buscamos como abogados. Haremos acopio de todo aquello que se adapte a nosotros, que nos ayude a enriquecernos profesional y personalmente, y que esté en consonancia con nuestra misión en la vida, para sumar y sumar. También nos permitirá posicionarnos en el día a día, para ir practicando en dar una respuesta adecuada ante cualquier tipo de situación que se nos presente y requiera una acción inmediata, cosa que ocurre con mucha frecuencia en el ejercicio de la profesión.

Podemos incluso comenzar a vivir lo que queremos llegar a ser antes de que ocurra, y así ayudar a que se convierta en realidad con mayor prontitud y facilidad. Poner nuestra imaginación a trabajar para forjar la imagen del letrado en el que nos queremos convertir y vernos desde el observador. De esa forma pondremos todas nuestras energías a trabajar para que lo que estamos planeando llegue a convertirse en realidad.

A esto me refiero cuando hablo de que sea la especialidad la que nos elija, a ser honestos con nosotros mismos, porque desde este punto de partida elegiremos hacer aquello que se encuentre más en consonancia con todas nuestras características. Y será desde allí, desde donde contemplaremos el abanico de posibilidades que se nos ofrecen para dirigirnos a los despachos, las empresas, los negocios, etc. más acordes con nosotros mismos.

El proceso es totalmente diferente al que habitualmente solemos hacer. Lo que propongo es que, en lugar de empezar buscando trabajo, para después adaptarnos a él, comencemos al revés, encontrándonos a nosotros para después ver donde encajamos. Seguro que esto va a proporcionar muchas más posibilidades de acierto.

Podemos extraer un ejemplo sencillo que nos ofrece la propia naturaleza, para entender su funcionamiento. Si vamos a repoblar un jardín, tenemos dos opciones.

La primera es ocuparnos de conocer el propio terreno, los elementos atmosféricos, el momento idóneo para plantar, el agua, el sol y demás circunstancias. Hecho esto elegiremos el tipo de plantas que mejor se adapten a él, las que más nos gusten, las que crezcan más fuertes, que sean más bonitas, etc. También acondicionaremos el terreno, lo removeremos o renovaremos su tierra, e igual querremos abonarla previamente. Podemos

hacer muchas cosas antes de enterrar nuestras semillas, si realmente nos proponemos tener éxito en nuestro objetivo.

La otra alternativa es irnos directamente al vivero a ver qué semillas tienen y traer las primeras que encontremos o las que el tendero nos diga que van a darnos mejores resultados y, sin otros preparativos, plantarlas y esperar a verlas crecer. Está claro que las probabilidades de triunfar en nuestro objetivo son bien distintas en uno y otro supuesto.

Lo que parece evidente para el jardín, también lo es en el caso de las personas, aunque a veces resulte más difícil de entender, tratándose de la elección de nuestra semilla como profesionales. Comenzar de una forma u otra influye no solo en que nos sintamos más o menos a gusto en el trabajo, sino en que aumenten exponencialmente las posibilidades de que obtengamos mayores éxitos. Es cierto que cuando uno se alinea con su verdadera esencia y se pone al servicio de sus auténticos deseos, el universo se confabula y pone a nuestro alcance todo lo que necesitamos para que se cumplan nuestros sueños. Puedo dar fe de ello por haber sido testigo de este efecto, no solo en mí, sino también en otras muchas personas.

Con esto no quiero decir que si actuamos de la forma propuesta seamos absolutamente infalibles, que no podamos confundirnos nunca, que jamás iniciemos un camino equivocado. Puede ocurrir, nadie está libre de ello, pero eso no será un obstáculo y lo veremos como lo que es, un aprendizaje, una oportunidad más para crecer, aprender y empezar de nuevo con más ilusión si cabe, siempre escuchándonos y sabiendo hacia dónde queremos dirigirnos. Lo importante es realizar una apuesta sincera sabiendo que somos fieles a nosotros mismos.

Es lógico que a los que llevamos tiempo ejerciendo, por más voluntad que le pongamos, nos cueste cambiar determinadas actitudes. Seguro que lo conseguiremos, pero requerirá constancia y voluntad decidida para lograrlo.

Por eso constituye una gran ventaja empezar a trabajar desde nuevos planteamientos, conociendo nuestras fortalezas, reduciendo nuestras limitaciones, tomando postura, sabiendo hacia dónde queremos dirigirnos y cómo queremos hacerlo.

Si los jóvenes futuros abogados se propusieran adentrarse en el mundo del trabajo y de la abogacía de acuerdo a estos postulados, en pocos años podríamos experimentar una verdadera transformación de nuestra profesión, de quienes se encuentran próximos a ella y de quién sabe qué otros ámbitos. Es sabido que muchos puestos claves de la economía, la política y la sociedad están ocupados por abogados.

2. ¡Stop! No te conviertas en un bombero

Para, respira, escúchate, pon intención y empieza de nuevo

Empezar bien desde el principio es importante según hemos visto, pero no lo es menos permitirse parar en algún momento cuando ya llevamos años ejerciendo, sobre todo si no estamos del todo satisfechos. Detenernos para permitirnos mirar y vernos a nosotros, a nuestros talentos, a lo que verdaderamente somos, para preguntarnos cómo nos sentimos y ver en qué lugar se encuentran nuestros sueños. Digo “permitirnos”, porque es muy probable que a más de uno le parezca que con el trabajo que tiene eso es imposible, o quizá le resulte una tontería parar precisamente para interesarse y hablar consigo mismo. ¡No tenemos otra cosa que hacer que perder el tiempo de esa manera! Y además, ¿para qué serviría?

Es posible que no solo tengamos que pedirnos permiso, sino también convencernos de que podemos hacerlo sin que se hunda el mundo y, además, persuadirnos de que ¡quién sabe!, igual puede sernos de gran ayuda probarlo. Así que estaría bien que nos lo concediéramos, persuadidos de que ese es nuestro deseo, de que puede ser útil para sentirnos mejor y de

que no ocurrirá por ello ninguna desgracia; que los plazos y los compromisos los cumpliremos a rajatabla, como siempre hemos hecho.

A alguno tal vez le parezca que la propuesta no tiene mucho sentido, sobre todo teniendo en cuenta lo que es el ejercicio de esta profesión y las pocas posibilidades de que algo cambie en ella. Seguramente tenga asumido que el ejercicio de la abogacía es incompatible con sentirse a gusto, con llevar una vida más o menos satisfactoria o con disfrutar del propio trabajo.

Para quienes tengan este tipo de creencias, con toda seguridad, esa será su vivencia. Pero probablemente otros ya hayan experimentado lo que venimos diciendo, que lo que pensamos influye en nuestra realidad. Y que si esta realidad no nos gusta, podemos empezar por cambiar nuestras creencias. De esa forma cambiaremos todo aquello que no nos gusta en nuestra realidad. Parece un trabalenguas, pero si lo analizamos detenidamente, nos daremos cuenta que solo explica la afirmación del comienzo: que nuestras creencias configuran nuestra existencia.

Recientemente, un abogado que llevaba pocos años ejerciendo me manifestó su sentimiento de tristeza al pensar que no iba a poder seguir en esta profesión, pese a lo mucho que le gusta. Creía que, si continuaba trabajando en esto, en unos años se convertiría en cualquiera de sus compañeros de despacho, y de ninguna manera quería que eso le ocurriera. Todos ellos, según él, llevan la insatisfacción en la cara y le repiten una y otra vez que la abogacía es muy dura, que es un agobio, casi una desgracia y que no hay nada que se pueda cambiar, que “el ejercicio es así”.

Había llegado a la conclusión, de que si eso es lo que genera el ser abogado, prefiere sacrificar su vocación y hacer algo que, aunque le guste menos, le permita mayor dicha, tener una vida gratificante, ser él y sentirse a gusto consigo mismo. Es una persona muy creativa, enamorada de la profesión, que poco a poco se ha ido sintiendo atrapada por la creencia,

bastante generalizada, de que ser abogado implica muchos sacrificios y pocas satisfacciones.

No podemos permitir que esto siga ocurriendo. Que personas a las que les gusta ser y vivir como abogados, que tienen infinidad de posibilidades de ser excelentes profesionales y de recibir enormes satisfacciones a través de ello, vivan el ejercicio como algo negativo, imposible de conciliar con el disfrute y con una vida agradable y pacífica.

Hay muchas cosas que podemos hacer para no tener que salir huyendo sin que tampoco nos veamos obligados a realizar grandes hazañas. Lo cotidiano se compone de infinidad de pequeños detalles y momentos, en los que nuestra intención consciente puede generar espacios que nos permitan sentirnos satisfechos, no solo como profesionales, sino también como personas.

Estamos habituados a dejarnos llevar por la corriente, no solo los abogados, sino la mayoría de la gente. Lo normal es que nos subamos al carro de la vida y de la profesión, sin la más mínima reflexión acerca de nosotros mismos, menos aún sobre lo que queremos hacer con nuestro futuro, sin emplear tiempo para planificarnos para pensar cómo deseamos vivirla. Tampoco solemos recibir un tipo de formación que nos ayude a ello, a conocernos, a elegir bien, a aprender a ser felices, a adquirir herramientas que nos faciliten el trabajo y la vida; que nos ayuden a disfrutarlos y conduzcan a una mejora integral.

Lo habitual es que al incorporamos al ejercicio tengamos que ir, poco a poco, acoplándonos a aquello por lo que hemos optado, con todo lo que eso supone. En el mejor de los casos habremos elegido la rama del Derecho a la que queremos dedicarnos. A medida que avanzamos en el tiempo, el trabajo nos irá absorbiendo la mayor parte de los días, tanto si trabajamos por cuenta propia, como si lo hacemos para alguien. Es posible que, de pronto,

nos encontremos sumidos en esa vorágine de la que ya hemos hablado, atrapados en ella y sin posibilidad de vislumbrar ninguna salida.

No exagero, conozco muchos abogados que viven esa situación, y yo misma lo hice durante bastante tiempo. Sin darme cuenta, poco a poco me fui metiendo en ella y convirtiéndome en una auténtica bombera. Iba cada día de un lado a otro corriendo, apagando fuegos, según se me requería aquí o allá. O según me decía a mi misma que tenía que ser, obligándome, atendiendo siempre a lo urgente, a los vencimientos, a lo que no podía quedarse para mañana, sin que todo ello respondiera a algo deliberado por mi parte. No paraba de apagar un fuego cuando ya se había presentado el siguiente. Así iba, uno tras otro, hasta el punto de llegar a creer que esa era la situación normal.

Mi objetivo era cumplir todos los plazos, no dejar sin hacer nada urgente, resolver lo que fuera imprescindible cada día y, por supuesto, atender a mi familia de la mejor manera posible. He de reconocer que procuraba marcarme unas tareas a la semana, pero de ahí a que las cumpliera, solía haber una gran distancia. Con frecuencia el mismo lunes por la mañana, mi agenda se había vuelto loca y con lo único que conseguía cumplir es con lo que vencía o era de “imperiosa necesidad”. El resto de las actividades previstas se iban relegando ante la aparición de cuestiones urgentes o que consideraba que era imprescindible atender.

Reconozco ahora que desperdiciaba cantidades ingentes de energía y de tiempo, y que no aprovechaba mis propias capacidades como hubiera podido hacerlo. Por eso me resulta tan interesante aprender a vivir de nuevo, “reprogramarse” y así aprovechar los recursos para buscar por encima de todo nuestro propio bienestar. Nos pasamos la mayor parte de nuestra vida en el trabajo y algunos abogados mucho más, porque ejercen todos los días a todas las horas y en todos los sitios, y eso supone que si no

nos sentimos a gusto con el trabajo, no lo estamos con la vida. Si actuamos como un bombero, corriendo y apagando fuegos de un sitio a otro, es que algo es manifiestamente mejorable, algo está fallando, o simplemente no nos estamos teniendo en cuenta y no estamos ejercitando nuestro derecho a cuidarnos y a ser felices. Estamos incumpliendo, de forma flagrante, con la obligación de serlo.

Una de las cosas que me ha resultado más gratificante en los últimos tiempos ha sido el descubrir el infinito potencial que tenemos a nuestra disposición todas las personas. Sorprende ser testigo de los avances que se producen cuando comenzamos a hacer uso de él de forma consciente y a utilizarlo en nuestro propio beneficio. Creo que tienen razón los que dicen que usamos escasamente un 10 % de todas nuestras capacidades.

Podemos comprobar que esa afirmación es cierta si comenzamos a vivir la vida y la profesión poniendo a trabajar para nosotros y a todo gas, esas enormes “reservas naturales” que hasta el momento tenemos ocultas, inutilizadas e infravaloradas. Si empezamos a ser creadores de nuestra propia experiencia y responsables de nuestras acciones, no solo ante la sociedad, sino primero y principalmente, ante nosotros mismos. Solamente cuando tomamos con responsabilidad las propias acciones estamos capacitados para asumir los asuntos de los demás.

Empecemos, pues, a dirigir de forma consciente nuestra vida. Seguro que nos asombraremos de todo lo que tenemos por descubrir, de todo lo que está esperando a que lo dejemos aflorar para permitirnos vivir una vida más plena y dichosa. Se nos abrirán con ello las puertas a un mundo desconocido, maravilloso y lleno de posibilidades. Todos disponemos de las herramientas necesarias para hacerlo, solo hace falta que las utilicemos, se encuentran al alcance de cada uno. Las tenemos tan cerca, que a veces no

las percibimos, no las vemos, pero están ahí, dentro de nosotros. Hagamos una pausa y descubrámoslas. ¡Stop!, ¡dejemos de vivir como bomberos!

3. Conocimiento y/o actitudes

¿Cuánto marca tu etiqueta?

Es sabido que desde hace algunos años los jóvenes que salen de las Universidades cuentan con una gran formación, sin perjuicio de que luego sigan ampliando sus estudios con todo tipo de masteres y cursos para las distintas especialidades. En nuestra profesión este hecho se aprecia con solo echar un vistazo a la amplia y variada gama de formación que ofrecen nuestros Colegios de Abogados o cualquier Escuela de Práctica Jurídica que se precie. Puede decirse que no hay una pequeña parcela en el mundo del Derecho que no sea objeto de un estudio más o menos pormenorizado, a través de un curso o de una gama importante de ellos.

Dichos cursos parecen cumplir su objetivo y responden a una importante demanda, pues si no, no seguirían programándose. Conozco algunos abogados que hacen uno tras otro sin que, desde mi punto de vista, tengan la incidencia que sería de desear en su desarrollo como personas, o al menos no en la misma proporción a la inversión realizada de tiempo y de dinero. No tengo la percepción de que, en general, sirvan para su desarrollo personal, aumentarles la autoestima o conseguir una mayor auto-confianza; elementos, todos ellos, imprescindibles para un adecuado progreso profesional.

Mi opinión al respecto es algo particular, pues me da la sensación de que lo que sucede con este tipo de formación es justamente todo lo contrario: que ese afán por ampliar conocimientos genera una especie de adicción a la seguridad, que

llega a través de los conocimientos imbuidos. Sin embargo, no parece que tengan una gran incidencia en las capacidades individuales, ni en las actitudes y habilidades necesarias para desarrollarse con destreza como personas y como abogados.

Me pregunto hasta qué punto esta circunstancia influye en lo mal valorados y lo mal pagados que están a veces los abogados que empiezan. Si ellos mismos no tienen confianza en sus propias capacidades, si su fuerza personal no está en su sabiduría interior sino sólo en sus conocimientos externos, ¿quién va a ponerles el valor que se merecen? Estos conocimientos, por otra parte, no les proporcionan grandes ventajas, ya que son semejantes a los del resto de sus compañeros, que también gozan de una excelente preparación.

Ocurre que lo que recibimos de fuera es un fiel reflejo de aquello que damos, la vida siempre nos muestra nuestras propias acciones. Pero no solamente nos devuelve lo que hacemos con los demás, sino también lo que nos proporcionamos a nosotros mismos. Por eso, si las expectativas de muchos abogados no están dentro de ellos, si no confían en sí mismos sino en los cursos y en lo que les llega de fuera, lo que generarán no es otra cosa que falta de seguridad, de confianza y de autoestima. Desde este punto de partida es lógico que perciban un salario acorde con esas escasas capacidades que creen tener y con las que se enfrentan al trabajo.

Ya hice mención al escritor estadounidense Ben Sweetl, que en su libro *“Hazte rico mientras duermes”*, dice que cada uno de nosotros vamos por ahí con una especie de etiqueta en la que puede verse el “precio” o “valor” imaginario que nosotros mismos nos damos y que éste se expresa en cómo evaluamos el propio trabajo. Si la cuestión es que nosotros mismos no nos damos el “justiprecio” que merecemos, dará igual que intentemos paliar esta carencia a través de uno y otro curso; hemos de cambiar el precio a

nuestra etiqueta para que surta efecto en los resultados. Entre tanto, es probable que siga marcando menos de lo que representa nuestra auténtica valía. Nadie puede hacerlo por nosotros.

Puede ocurrirnos que, sin darnos cuenta, hayamos ido perdiendo el propio poder, lo hayamos regalado, o que lo estemos dejando en manos de otros. Igual también hemos depositado en los profesores o en los cursos, la posibilidad de nuestro desarrollo y el descubrimiento de nuestras potencialidades, en lugar de buscar en los inmensos depósitos que se hallan dentro de nosotros.

No se trata de pedir un exceso de arrojo, como ocurrió con algunos de nosotros cuando empezamos, que nos lanzamos al campo de batalla y a pecho descubierto desde el inicio. No siento pesar por ello, creo que nos ayudó a desarrollar muchísimas habilidades, a descubrir el camino a través del estudio personal, de la jurisprudencia y de la gran ayuda que suponía el contar con algún compañero más o menos avezado o con la posibilidad de acudir a algún profesor ante una dificultad excepcional. Sin duda, nos obligó a adquirir una gran cantidad de destrezas que de otra forma nos hubieran llevado tiempo en aquella época. Las ayudas de compañeros o profesores las agradeceremos toda la vida, pues nunca nos solucionaron los problemas, sino que lo que hicieron fue llevarnos de la mano para que aprendiéramos por nosotros mismos. Tampoco defendería aquel sistema, demasiado duro en algunos momentos; creo que, como siempre, en el término medio se encuentra la virtud.

No quiero con esto decir que esté en contra de los cursos; alguno hice en su momento debido al cambio que se produjo en nuestra legislación. Los que terminamos la carrera en el año 1977, tuvimos que empezar a estudiar de nuevo nada más concluir, pues la mayoría de las leyes que aprendimos

en la Universidad se derogaron inmediatamente, siendo sustituidas por otras, comenzando por la propia Constitución.

Aún así no hice tantos, siempre me pareció que aprendía más sobre una ley nueva cuando la estudiaba a fondo por mi cuenta, al igual que hacían otros compañeros, y luego la discutíamos poniendo en común nuestras dudas, nuestras opiniones, y tratando de investigar las posibles soluciones. Analizándola detenidamente, hablando y comentando con compañeros, siguiendo las opiniones doctrinales, las posibles similitudes jurisprudenciales, siempre llegábamos a conclusiones sumamente interesantes y prácticas. Los libros también fueron de gran ayuda, para profundizar en los temas complejos.

Siguiendo este método de aprendizaje, sin darnos cuenta, nos forzábamos a convertirnos en la propia respuesta a los interrogantes que se planteaban. Buscábamos las soluciones por nosotros mismos sin esperar que otros nos las dieran. Lo más que hacíamos era contrastarlas con algún veterano. Las circunstancias han cambiado, aún así el exceso de cursos puede empobrecer nuestra imaginación y no deja de ser una forma de resolver nuestra inseguridad desde fuera, en lugar de hacer acopio de las propias capacidades. Todas ellas afloran cuando conseguimos la confianza personal suficiente, cuando nos convencemos de que podemos hacerlo y lo hacemos. A partir de ahí, comienzan a expandirse sin otro límite que el que queramos ponernos.

Sin embargo, hay un tipo de cursos a los que no estamos acostumbrados a asistir y que nos proporcionarían grandes enseñanzas. En mi opinión es urgente aprender a vivir, por eso recomiendo aquellos que se dirija a facilitar ese aprendizaje. Sí, nuestra sociedad está necesitada de este tipo de enseñanzas. ¿Por qué no? Se nos inicia a todo en la vida menos a lo que resulta más importante: ¡a vivir! Nadie nos dice cómo tenemos que

tratarnos, cómo manejar nuestras emociones, nuestras relaciones, sentimientos, parejas, cómo elegir la profesión y ser excelentes en ella, ser buenos padres, esposos, hijos y, mucho menos, cómo podemos hacernos sentir en paz en todo momento y lugar.

La propuesta es hacer lo que sea necesario para mejorar y adquirir nuevas actitudes y habilidades que potencien lo que somos y lo que queremos llegar a ser, que nos ayuden a amplificar nuestros valores, nuestras capacidades, en definitiva, nuestra propia valía. Llevar a cabo todo cuanto esté en nuestras manos para hacer uso de nuestros conocimientos de la forma que más nos favorezca como personas y como profesionales eficientes.

Por fortuna, somos muchos los que coincidimos en la importancia que tienen las actitudes frente a los conocimientos para ser excelentes en cualquier área de nuestra vida. La mayoría de los autores hablan de un 85 %, frente al 15%. Es decir, que nuestras posibilidades de triunfar, de ser felices, de desarrollarnos como personas y como profesionales, no están determinadas en mayor medida por los títulos, los masteres, cursos y seminarios que hayamos hecho para adquirir conocimientos relacionados con la profesión (su incidencia en el resultado final es tan solo del 15 %). Lo verdaderamente importante es lo que decidimos hacer con lo que hemos aprendido, es decir, las actitudes que decidimos adoptar en todos los aspectos de la vida y por supuesto, también respecto a la profesión (lo que influye en un 85% en el resultado). Sin embargo llevamos mucho tiempo y dinero invertido en ese 15%, siempre pensando que ahí estaba la llave de nuestro éxito.

Lo que aprendemos tiene mucho que ver con nuestra mente, con los conocimientos adquiridos y sin embargo las actitudes son la expresión de nuestra sabiduría interior, de lo que realmente somos. Ahí es donde se halla

nuestra autentica valía y también la verdadera dicha, esa que no está relacionada con tener muchas cosas, ni con acumular conocimientos, sino con sentirnos alineados con nosotros mismos, con lo que somos en esencia, en armonía con nuestro interior y con el desarrollo de nuestra misión personal y profesional, aquí en la tierra.

Es preciso que le demos toda la importancia que realmente tiene al hecho de desarrollar ese 85%, del que tanto dependen nuestros resultados. Que dediquemos mucho más tiempo a adquirir y mejorar actitudes relacionadas con la profesión y con cada una de las facetas de nuestra vida, porque de ahí nacerá una nueva forma de trabajar, de vivir y de sentir como abogados y como personas.

4. Con propósito de vida

Empléate a fondo en lo que te apasiona

Todos tenemos un propósito en la vida y todos podemos saber cuál es el nuestro, basta con que nos empeñemos en ello y utilicemos los medios adecuados para conseguirlo. El propósito de vida personal tiene que ver con nuestra verdadera vocación, con lo que nos gusta, con lo que se nos da bien, con nuestros talentos y con aquello para lo que estamos especialmente dotados. Es algo que haríamos aunque supusiera ir en contra de todo el mundo, de los tuyos, de tu familia y, sobre todo, aquello que seguiríamos haciendo aunque estuviéramos repletos de dinero.

Saber cuál es nuestro propósito es, de alguna manera, encontrar el significado a nuestra existencia aquí en la tierra. Somos algo más que un cuerpo físico y nuestro propósito tiene que ver con ese algo más. Con dar sentido a nuestra existencia, con atender nuestros

deseos más profundos, con vivir de acuerdo con nuestro verdadero ser.

Nuestra existencia tiene un porqué y sobre todo un para qué. Descubrir cuál es nuestro “para qué”, nuestro propósito, es una de las principales tareas, pues vivir conforme a él va a hacer de nuestro caminar algo mucho más pleno y placentero.

Si queremos encontrar nuestro propósito vital, quizá podríamos empezar por hacer una lista y tomar nota de lo que no nos gusta hacer y, por tanto, no queremos pasarnos la vida haciendo. En un principio resulta más fácil saber lo que no nos es agradable que lo que nos apasiona. Después es importante tener interés por descubrirlo y descubrirnos, y preguntarnos a nosotros mismos por él. Parece extraño, pero si probamos a hacerlo nos daremos cuenta de que obtendremos respuestas espectaculares. Conviene que lo pongamos en relación a nuestro trabajo, porque nuestra forma de cumplir con él, con frecuencia es a través del trabajo. También es necesario que nos preguntemos sobre nosotros mismos, sobre nuestros deseos ocultos, nuestras ilusiones, sobre las cosas que seríamos capaces de hacer en esta vida, aunque nadie nos diera las gracias por ello, ni nos pagaran.

Hacerlo por escrito suele dar mejores resultados, y reiterarlo cuando nos vamos a dormir contribuye en mayor medida a descubrirlo. El hecho de manifestar ese deseo activa en nosotros todos los mecanismos inconscientes para irnos encaminando hacia él, propiciando que todo se alinee en el mismo sentido.

Una vez hechas las preguntas, es preciso escuchar las respuestas. Ni lo uno ni lo otro puede llegarnos entre el ruido y la vorágine, sino que hemos de buscar un espacio para reunirnos con nosotros mismos en silencio: en casa, el campo, el mar, la montaña, etc. La respuesta seguro que llegará. Sus formas son variadas y no es preciso que ocurra de inmediato. Puede ser algo que leamos, una conversación que oigamos por azar, o algo en lo que de pronto pensemos y que, quizá, antes no se nos había ocurrido. La cuestión es estar atentos, dispuestos a escuchar y abiertos a interpretar los mensajes.

A continuación conviene estar decididos a actuar conforme a ello, a no engañarnos, ignorar u olvidar lo que hemos recibido. A veces puede resultar más fácil permanecer donde estamos que exponernos a salir de la comodidad de lo conocido para perseguir nuestros sueños e ideales, porque siempre produce un cierto temor. Los que tenemos alrededor contribuyen también con frecuencia a que no nos pongamos en acción; sus juicios sobre nuestras locuras pueden pesar sobre nosotros como una losa. Cuando los demás tampoco son capaces de perseguir los suyos, a veces se ven tentados a tratar de quitarnos la idea de la cabeza con todo tipo de argumentos. Si nosotros hacemos realidad los nuestros, se sentirían incómodos y obligados a mover ficha y, por esa razón, es probable que en ocasiones pretendan que nos quedemos donde estamos. Por eso, tratándose de nuestros dictados internos, a veces no hay más remedio que hacer lo que creemos que tenemos que hacer sin

contar con nadie, sobre todo, nunca con aquellos que sabemos que nos cortarán las alas.

Debemos saber que también nosotros podemos boicotearnos de muchas formas, diciéndonos que “*no lo vemos claro*”, que “*igual nos estamos equivocando*”, que “*realmente nadie ha venido a contárnoslo al oído*”, “*que si alguien nos lo dijera bien clarito...*” Y por supuesto, podemos igualmente engañarnos con lo que es y lo que debería ser, o limitarnos diciéndonos que no tenemos derecho a realizar aquello, que no estamos preparados, que es demasiado excéntrico, que no nos van a entender, que pensarán que estamos locos, que somos unos suicidas, etc., etc., etc.

La clave siempre será que aquello que nos está esperando nos guste, nos apasione, se nos dé bien, nos haga felices, nos resulte gratificante y no acabe en nosotros, sino extienda sus efectos a los demás. No vivir de acuerdo con el sentido de nuestra vida supone nadar a contra corriente y eso siempre tiene efectos nocivos, pues más pronto que tarde termina por pasarnos factura a través de nuestro cuerpo, nuestra psique, o en ambos a la vez. Si somos fieles a nosotros mismos, si nos permitimos perseguir nuestros sueños, no habrá nada ni nadie que pueda pararnos, todo confluirá para que lo consigamos y vivamos una vida en la que, momento a momento, los milagros se vayan sucediendo uno tras otro.

Hay una amplia gama de posibilidades respecto a lo que puede ser nuestra misión o nuestro propósito, tantas como personas. Cada uno llegamos aquí con una misión distinta y con una vocación diferente para poder cumplirla. Aún cuando tuviéramos la misma,

la forma de plasmarla no sería igual, porque cada uno de nosotros somos únicos. Todos venimos con fines distintos y en eso, precisamente, reside nuestro encanto y nuestra riqueza. Pese a ello muchas veces nos empeñamos en parecernos unos a otros, en imitar lo que los demás hacen en lugar de sacar partido y aprovechar aquello que nos diferencia.

El que tengamos finalidades diversas tiene su lógica si observamos lo distintos que podemos llegar a ser cada unos de nosotros, incluso dentro de una misma familia, sobre todo en lo que se refiere a los talentos, las habilidades y destrezas. Lo que para uno es lo más fácil del mundo, para el otro puede resultar algo imposible de acometer; eso sin tener en cuenta las influencias familiares, el entorno, los valores propios, etc. Cada cual tiene su propio “etiquetado” y podríamos decir que, aunque los componentes son similares, los porcentajes de las mezclas difieren considerablemente de unos a otros. Cada pieza es única e irrepetible.

Milagrosamente cada uno tendrá la composición que precisa para convertirse en la mejor versión de sí mismo. Unas veces lo llevaremos en positivo y otras en forma de carencias para que aprendamos justamente aquellas lecciones que necesitamos saber. No siempre resulta fácil ver que esto es así, pues en ocasiones, nuestras verdaderas cualidades están algo enterradas, y las que afloran que parece que nos pertenecen, en realidad no son verdaderamente nuestras, pese a que nunca hayamos dudado de que lo fueran.

Si quitamos todos los miedos, creencias y limitaciones que impiden apreciar nuestra verdadera dimensión y nos permitimos ir hacia quien realmente somos, crearemos desde nuestro propósito de vida. Desde ahí todo fluye y se convierte en un aprendizaje gratificante, en el que los sucesos que nos atañen o son una experiencia satisfactoria, o se transforman en una lección a aprender para ayudarnos a crecer. Desde este planteamiento se pierde el miedo a equivocarse; no hay errores. Lo que hacemos o nos hace disfrutar y contribuye a una experiencia positiva, o nos sirve para aprender una lección que nos permitirá desarrollarnos como personas.

Así estaremos en condiciones de dar a la abogacía el carácter que probablemente tenga para muchos, de propósito de vida, de verdadera vocación, de servicio, de ayuda a los demás, haciendo de nuestro trabajo y nuestra profesión algo más que un simple medio de ganarnos la vida. Como decía Albert Einstein *“Vivimos en el mundo cuando amamos. Sólo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida”*.



CAPÍTULO V PONER INTENCIÓN

1. ¿Hacia qué puerto navegas?

Pon consciencia en cada cosa que hagas, por pequeña que sea

Ya lo decía Séneca, *“Si no sabes hacia qué puerto navegas, ningún viento es bueno”*. Y tú, ¿sabes hacia qué puerto navegas?

Esto que para algunos constituye un planteamiento nuevo es, desde hace tiempo, esencial en la vida de hombres y mujeres de éxito, como algunos deportistas, científicos, o líderes de todo el mundo. También de aquellos que saben perfectamente lo que quieren de la vida, del trabajo, de su profesión o de los negocios. Me refiero a la gente que es capaz de hacer realidad sus sueños, los que tienen la costumbre de fijarse unas metas claras y trabajar con objetivos bien definidos.

Para que la vida nos dé aquello que deseamos, es imprescindible que lo pidamos y que lo hagamos de forma clara, con determinación, sin contradicciones, no una cosa hoy y mañana la contraria. Por eso, antes de hacer nuestro pedido, es necesario conocer bien lo que queremos, detenernos, quedarnos a solas, escucharnos, hablar con nosotros mismos y formular nuestro deseo de acuerdo con quien somos, con nuestro propósito de vida y con lo que queremos llegar a ser.

De esta forma, tenemos muchas posibilidades de poner la meta en algo que esté plenamente en consonancia con nosotros. Es preciso que nos tomemos un pequeño espacio para clarificarnos desde el corazón, pues de lo contrario, es lógico que no lleguemos a ninguna parte e, incluso, que vayamos dando bandazos de un lugar a otro.

Resulta fundamental definir bien nuestros objetivos y ser todo lo específicos que podamos, tanto para las cosas importantes de la vida como para las pequeñas, aquellas que pueden contribuir a que el trabajo diario sea más eficaz, requiera menos esfuerzo y nos

proporcione mayor beneficio. Éste es un ingrediente muy potente para hacer que las puertas de la magia se abran ante nosotros y que todo empiece a fluir de una manera mucho más fácil.

La práctica de establecer objetivos se convierte en una herramienta muy eficaz a la hora de trazar el rumbo a nuestra vida e iniciarnos en el mundo profesional. Resulta muy útil también para diseñar nuestro día a día, pues son muchos los beneficios que comporta. El primero de ellos es, sin duda, el éxito en nuestro trabajo, entendido éste desde la perspectiva de conseguir lo que nos proponemos y de sentirnos a gusto con nosotros mismos y con lo que hacemos.

Y no es el único, pues su influencia positiva se deja notar en diferentes aspectos de nuestra vida: el nivel de estrés se ve disminuido, también la capacidad de gestionarlo, de mantener la calma, o de volver a ella si irremediablemente la perdemos. Rentabilizamos mucho mejor nuestro tiempo, los resultados de nuestro trabajo son más satisfactorios, nos es más fácil mantenernos centrados, afrontar cualquier situación, evitar la dispersión y concluir cada tarea con mayor eficacia y facilidad.

Todo ello nos permite relajarnos, disfrutar del viaje saboreando lo que vamos encontrando en el camino, dejándonos sorprender por lo inesperado mientras sabemos que conseguiremos mayores logros y ahorraremos esfuerzos y energías. En definitiva, que viviremos más tranquilamente y es probable que hasta gocemos de mejor salud y seamos más amables y cariñosos con nosotros mismos y con los demás, pues todo transcurre con mayor facilidad.

Convertir esta práctica en costumbre es especialmente útil para nosotros, los abogados, por estar nuestro trabajo compuesto de múltiples y variadas tareas, lo que hace que con frecuencia saltemos de unas a otras, casi sin solución de continuidad. No es, sin embargo, algo a lo que demos mucha importancia en general. Antes bien, solemos aceptar como normal, propio de las características de la profesión, el cierto caos que nos rodea en el día a día y que casi sentimos como inevitable. Por eso puede ocurrir que no nos planteemos ninguna alternativa, pensando que nada o poco puede hacerse para mejorar las cosas.

Esta creencia no nos afecta solamente a nosotros, sino que, de alguna manera, está instalada dentro del propio sistema en el que desarrollamos nuestro trabajo. Es más, creo que es uno de los males que azotan a la Administración de Justicia. Como ya he mencionado, opino que faltan unos objetivos claros y bien definidos, que permitan aunar esfuerzos, en pro de la verdadera Justicia.

No suelen existir ni en ella como Organismo, ni en los diferentes estamentos y sujetos que la integran, ni tampoco en los que intervenimos en su funcionamiento. Así las cosas, mucho menos podemos encontrar un objetivo unificado y común a todos los afectados por sus resoluciones. Por eso se produce el fenómeno al que me refería en el capítulo II al hablar de realidades paralelas. Cada uno busca determinados resultados y éstos, generalmente, no convergen en una meta común. Esto provoca que, a veces, los

efectos del trabajo se diluyan entre los papeles y el tiempo, y que no se consiga la eficacia y eficiencia que sería de desear.

Solo hay que pasarse por un juzgado de guardia un día cualquiera y dedicarse simplemente a observar. Todo el mundo va de prisa de un sitio para otro, del juzgado a los calabozos, de los calabozos al juzgado; todo parece urgente, a la vez que discurre lentamente, como si de una vieja maquinaria pesada se tratara. ¡Cuántos esfuerzos infructuosos y cuántas energías muchas veces desperdiciadas! Todos los que participamos en el proceso retroalimentamos esa forma de proceder que, hace ya mucho, se convirtió en un hábito. Es incalculable el beneficio que podría alcanzarse si hubiese unos objetivos y propósitos comunes a todos los que desarrollamos esta noble función. Cuando empecemos a unificar esfuerzos en busca de un mismo fin, habremos iniciado, al menos, uno de los senderos para la solución de muchos de los importantes problemas que le afectan.

En otros ámbitos de nuestro entorno, sin embargo, hay cosas que están cambiando. La Administración de Justicia podría imitar algunos patrones de comportamiento de la sociedad civil, o por ejemplo del mundo empresarial o científico, que están comenzando a emplear otro tipo de técnicas para generar una mayor eficiencia. Todos podríamos aprender mucho simplemente escuchando o leyendo sin ir más lejos las declaraciones de algunos deportistas, ellos tienen claro el objetivo que persiguen. Podríamos seguir su patrón de comportamiento y empezar también nosotros a darle a este instrumento la importancia y el alcance que realmente tiene.

En particular, sería especialmente útil para los abogados que empiezan, pues es la mejor manera de diseñar activa y conscientemente su futuro.

Al hablar de fijarnos objetivos, quiero distinguir entre aquellos que se refieren a lo que queremos conseguir a corto, medio o largo plazo, y los pequeños objetivos que hacen mención al hábito de marcar metas relacionadas con el quehacer diario. Comienzo por referirme a estos últimos.

A) Objetivos del día a día

Trabajar con ellos es especialmente útil en nuestra profesión, sobre todo para quien ejerce la abogacía con plena dedicación, por lo que esto supone. Incorporar el hábito de tener consciencia en cada una de las acciones que nos disponemos a emprender es una actitud muy fructífera, ya que generalmente estamos acostumbrados a hacer las cosas de forma mecánica, sin darnos cuenta de lo que hacemos en el momento presente.

Con frecuencia nos encontramos realizando materialmente una determinada actividad, mientras nuestra mente se halla a bastante distancia de tiempo y de lugar de donde verdaderamente estamos. Por eso, ser consciente del aquí y el ahora ayuda a la obtención de lo que queremos conseguir, pues permite una mayor claridad para definirlo y para concentrar los esfuerzos en los medios necesarios para su consecución. También facilita nuestra labor en lo cotidiano de una forma espectacular y hace que los resultados sean más productivos, nuestras tareas más ágiles y saquemos mayor partido a nuestro tiempo. Además, suponen una gran contribución para que

nuestros grandes objetivos, los que marcan la dirección de nuestra vida, aquellos que nos hemos trazado para el largo plazo, avancen más rápidamente. Se produce una clara inversión entre los esfuerzos que empleamos y los resultados que obtenemos, haciendo realidad aquello de “lograr el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo”.

Solemos iniciar el trabajo sabiendo las tareas que nos disponemos a emprender de forma más o menos concreta, pero eso es bien distinto a empezar la jornada teniendo claro el resultado que deseamos obtener de cada una de ellas. Esto supone un pequeño acto de toma de conciencia; primero, para definir con claridad el objetivo, segundo, para concentrar toda nuestra atención en él y tercero, para ponernos en acción.

Es algo sencillo y práctico que requiere simplemente que nos vayamos acostumbrando a estar presentes. Se trata de parar un instante la noche anterior, al comenzar el día o inclusive, una vez que la jornada se ha iniciado, siempre antes de implicarnos en una determinada tarea (si previamente no dejamos sus objetivos lo suficientemente claros), para tomar conciencia y aclararnos con nosotros mismos, definiendo lo que queremos perseguir con cada actividad.

Es aconsejable acostumbrarnos a hacerlo por escrito, ya que de esa forma reforzamos nuestra intención, pues con la escritura activamos los dos hemisferios del cerebro; el izquierdo, que tiene que ver con el pensamiento, la lógica y el lenguaje, y el hemisferio derecho, del que dependen la intuición, la emoción, la creatividad y

la imaginación. De alguna manera lo que escribimos es a la vez pensado y sentido, ayudando a que nuestro inconsciente se implique en ello y actúe como un aliado para ayudarnos a conseguirlo.

Esto nos permite reconocer día a día, minuto a minuto, nuestros pequeños avances, algo que siempre actúa de acicate para estimularnos a conseguir retos mayores. Así se creará un círculo en el que la consecución de nuevos logros aumentará nuestra autoestima y ésta, a su vez, aumentará nuestros logros, lo que de nuevo reforzará nuestra satisfacción personal. Podemos convertirlo en un juego que no tiene principio ni fin, pero sí esas dos consecuencias bien claras: aumenta nuestra capacidad de alcanzar metas mayores y, proporcionalmente, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos. Además, sin duda, nos encontraremos mucho más satisfechos.

Puede ser un ejercicio a realizar aprovechando las agendas habituales o utilizando una libreta específica para ello. Se trata de empezar a practicar sirviéndonos de lo que ya solemos hacer. Junto a la tarea que nos propongamos realizar, anotaremos, con otra letra u otro color, el objetivo concreto que queremos conseguir con ella.

Una vez concluida la tarea, añadiremos un signo que indicará si el objetivo ha sido alcanzado o no. Podemos usar, por ejemplo, el signo +, una sonrisa, un sol, lo que cada cual prefiera, y otro diferente para el objetivo no cumplido. Esperamos que éste último signo lo utilicemos pocas veces, pero si hemos de hacerlo, al menos seremos conscientes de lo que ocurrió: si no teníamos claro lo que

queríamos exactamente, si no nos enfocamos suficientemente en ello, si no creímos que pudiéramos lograrlo, si no pusimos en marcha las acciones adecuadas, o si, simplemente no parece que fuera el momento.

No se trata de buscar grandes cosas, puede tratarse de realizar con éxito determinada gestión, o de encontrar la mejor opción para un asunto concreto, o simplemente que, mientras nos dirigimos a nuestro destino, el tráfico sea fluido y nos lleve a buenos resultados. Ello puede facilitarnos mucho el trabajo y el ejercicio de la profesión, ayudándonos en infinidad de tareas: consiguiendo que nos atiendan antes, que obtengamos un documento o una información que necesitamos, que nos proporcionen una mayor ayuda, que nos reciba una determinada señorita u otra persona con la que deseemos hablar, o simplemente encontrar determinada doctrina o jurisprudencia. Cualquier cosa que vayamos a emprender.

Por otra parte, el visualizar lo que queremos que suceda produce unos efectos excelentes. De alguna manera, es conseguir que el mejor ayudante, nuestro subconsciente, se alíe a la causa y se implique en ofrecernos el mejor resultado posible. Me ha ocurrido a veces que he planificado un hecho y se ha reproducido de forma practicante idéntica a como lo había imaginado con anterioridad. Puede ser una escena, un dialogo, la entrevista con una persona, o el resultado de la misma. Ciertamente la vida se simplifica muchísimo con este sencillo aprendizaje de poner consciencia en el momento de apuntar a la diana de nuestro siguiente objetivo.

Coincidiréis conmigo en que uno de los problemas al que nos solemos enfrentar los abogados es el de la dispersión. Como ya dijimos, nuestras tareas diarias suelen ser lo menos parecido que existe a la rutina; continuamente se suceden situaciones imprevistas que tratarán (y con facilidad, conseguirán) volver locas a nuestras agendas. Son muchos los factores que contribuyen a ello.

Sin embargo, si somos capaces de empezar a experimentar y comprobar por nosotros mismos lo que significa poner intención concreta y determinada en el instante preciso en que nos disponemos a empezar una actividad, esto nos ayudará a lograr una mayor claridad. También nos permitirá discernir cuándo estamos ante algo importante, cuando nos encontramos con lo verdaderamente urgente, o cuando, simplemente, parece una cosa u otra, pero no es ninguna de las dos.

Es probable que si incorporamos este hábito no tengamos que disfrazarnos con tanta frecuencia de bomberos y que poco a poco vayamos siendo dueños de nuestro tiempo, mantengamos mejor la calma y vivamos una vida mucho más relajada.

B) Objetivos a corto, medio y largo plazo

Hasta aquí me he referido a la importancia de poner objetivo e intención en las pequeñas acciones del día a día. Ahora vamos a ver algunas cuestiones que nos ayuden a utilizar esta práctica para definir con claridad las metas que queremos alcanzar en los diferentes aspectos de nuestra vida, aquellos que nos proponemos mejorar o cambiar. Pueden ser pequeños o grandes retos, pero en cualquier caso están relacionados con nuestro proyecto de vida o

con determinados aspectos específicos, que le afectan e inciden en ella. Quiero hacer mención expresa a los que se refieren a nuestro trabajo, aunque no cambiaría mucho si quisiéramos hacerlo para cualquier otra área de nuestra vida.

Esta es una práctica que ha de recomendarse sin ninguna reserva, pues es cierto que, si no sabemos hacia qué puerto dirigimos nuestro barco, ningún viento nos será favorable, porque no seremos capaces de reconocer el que nos conviene y aprovecharlo.

Los abogados no solemos dar a esta práctica la relevancia que tiene y es hora de que empecemos a hacerlo. Como decíamos en otra ocasión, solo determinadas profesiones la han incorporado y, desde luego, algunos deportistas de éxito. Si analizamos la vida de esas personas podemos observar que hay ciertos elementos comunes que se repiten en todos ellos: tienen muy claro hacia dónde se dirigen, disfrutan del viaje, contemplan con entusiasmo su momento de llegada y lo viven con ilusión mucho antes de que se haya producido realmente.

No se trata de una moda o un descubrimiento reciente, los triunfadores que han existido a lo largo de la historia han estado movidos por la filosofía de vida que encierra la frase de Séneca. En ese caso, se trata de alguien que vivió cuatro años antes de Cristo, pero existen propuestas similares en grandes hombres y mujeres de todos los tiempos.

Hay algunas cuestiones a las que me quiero referir en relación con este tipo de objetivos y que considero esenciales. Con ello

pretendo simplemente dar algunas pinceladas acerca de cuáles deberían ser sus ingredientes, para que quien lo lea vaya poco a poco tomando conciencia de su importancia. Mencionaré aspectos que, desde mi experiencia, conviene tener en cuenta a la hora de proyectar este tipo de objetivos:

- **En consonancia con nuestro propósito de vida**

Es de desear que tanto nuestros objetivos profesionales como los personales estén en armonía con nuestro propósito de vida. De nada serviría aprender maravillosas técnicas para ayudarnos a fijar nuestros objetivos, si cuando los materializamos sentimos que tienen poco o nada que ver con nosotros y no nos proporcionan ningún tipo de satisfacción. Por eso interesa poner la intención en que esta práctica sea un canal para desarrollar nuestra verdadera vocación, para lograr bienestar profesional y crecer como personas. Alinear nuestros objetivos con nuestro propósito de vida permitirá que todo tenga mayor sentido.

El descubrir hacia dónde queremos caminar y definirlo es un proceso que requiere de una cierta tranquilidad, así como de hacer realidad el compromiso de escucharnos. Algo semejante a lo que hacíamos para descubrir nuestro propósito, porque, de esa forma, las metas que nos propongamos serán las que se corresponden con él y atenderán a nuestros deseos más auténticos, los verdaderos deseos del alma.

Hemos de tener en cuenta también que, tanto los objetivos como nuestro propósito de vida, siempre han de contener el “todos ganan”, pues nunca podemos hacer realidad nuestros sueños,

partiendo del deseo de perjudicar o influir negativamente en las personas o los intereses de quienes se vean afectados por ellos.

Ya hablamos con anterioridad de la importancia de trabajar y vivir conforme a nuestro propósito de vida, aquí solamente quiero hacer hincapié en el significado de tenerlo en cuenta a la hora de dirigir nuestro propio barco.

- **Claros y bien definidos**

Los objetivos a corto, medio y largo plazo deben ser expresados de forma clara y específica. Cuanto más concretos sean, más posibilidades tendremos de orientarnos hacia ellos y de enfocarnos en su resultado a fin de que se hagan realidad. Podemos empezar por cosas sencillas, para así ir acostumbrando a nuestra mente y nuestro inconsciente a crear nuevos hábitos.

Si, por ejemplo, acabamos de comenzar a ejercer y estamos trabajando para alguien, nuestro objetivo puede ser que en un plazo determinado se nos encomiende un número específico de casos, o que consigamos mayor responsabilidad, o la confianza de determinada persona, o alcanzar un específico nivel de ingresos...

Estos pequeños objetivos llevados a cabo en el lugar donde estamos, pueden favorecer nuestro potencial objetivo a largo plazo, que puede ser montar nuestro propio despacho, si ese es nuestro deseo, asociarnos con alguien que resulte interesante para todas las partes y en el que todos ganemos, o cualquier otro que nos planteemos.

Es preferible comenzar por cosas pequeñas y entre tanto reflexionar, aunque nos lleve un tiempo tener claro hacia donde

queremos dirigirnos y qué es lo que queremos conseguir, que no comencemos a dar bandazos dirigiéndonos hacia metas contradictorias. Eso no quiere decir que no podamos equivocarnos, ni que nos vayamos a fustigar si lo hacemos. Simplemente se trata de no dar mensajes contradictorios a nuestro inconsciente ni a nosotros mismos.

Conviene ser pacientes sabiendo que a nuestro cerebro le cuesta abrir nuevas rutas por las que circular, pero a la vez disciplinados y atentos para ir observando los resultados. Tenemos que ser los primeros convencidos de que podremos lograrlos, sin permitir que nunca falle nuestra confianza y, si lo hace, darnos cuenta enseguida de ello y volver a creer en nosotros.

- **Por escrito**

Resulta imprescindible formularlos por escrito porque así nuestra alma se expresa con mayor claridad, sobre todo si somos capaces de dejar a un lado la mente y nos permitimos sentir. También porque, de esta forma, nuestro inconsciente trabaja más eficazmente, se convierte en un aliado y se pone en acción para conseguir todo aquello que nos proponemos. Si además de escribirlos tratamos de imaginar que ya estamos en ellos, nuestras posibilidades de éxito son aún mayores.

Junto a los objetivos, es recomendable también anotar las motivaciones que nos mueven hacia ellos, porque al hacerlo nos estamos dando permiso a nosotros mismos para llevarlos a cabo, tanto a nivel consciente como inconsciente, y aceptando la bondad de sus resultados. Además, seremos más sinceros y podremos

evitar cualquier bloqueo o resistencia oculta que pudiéramos tener frente al tema del que se trate. Muchas veces simplemente el hecho de expresar las razones por las que queremos conseguir tal o cual cosa, hace que comiencen a esfumarse nuestros miedos o resistencias al cambio, dejándonos la vía libre para que se manifiesten.

- **Tiempo**

También es conveniente poner un plazo a nuestros objetivos. Los objetivos y los plazos pueden ser verdaderos retos, pero es preferible que sean razonables y sobre todo, que sean creíbles para nosotros. Somos los primeros que tenemos que estar convencidos de poder alcanzarlos y de hacerlo en el tiempo previsto.

Cuando empezamos a trabajar con objetivos, nuestro inconsciente puede comenzar a lanzar un torpedo tras otro en su contra. Si este fuera el caso, debemos tener la suficiente firmeza como para neutralizarlos, estando seguros de que podremos lograrlo.

No hay unos objetivos más creíbles o realistas que otros, ni en lo que nos proponemos conseguir ni en el tiempo de llevarlo a cabo. No hay límites, con la sola condición de que nuestra mente sea capaz de imaginarlos. *“Tanto si crees que puedes, como si crees que no, tienes razón”*, decía Henry Ford. Nuestra mente siempre hace que se cumpla lo que pensamos, por eso resulta tan difícil llegar a conclusiones diferentes partiendo de las premisas de siempre.

Un objetivo es una potencialidad, es como una semilla que plantamos en la tierra, que después hemos de cuidar, regar, atender y a la vez olvidarnos de ella en cierto sentido. Cuando esperamos que una semilla comience a crecer, no nos pasamos todo el día mirándola e increpándola porque aún no vemos aparecer sus pequeños brotes entre la tierra. Una vez plantada, nuestro único trabajo consiste en nutrirla y cuidarla con todo mimo, sabiendo que, en su momento, comenzará a germinar.

Por esto, el tiempo en los objetivos lo observo con una cierta cautela. Mi experiencia me dice que conviene establecer un plazo pero que, a la vez, es condición imprescindible el no ponerse nervioso ante él. Esta es la causa por la que los retos que nos propongamos han de ser creíbles para nosotros, porque si no, no seremos capaces de relajarnos y permitir que aparezcan cuando tengan que hacerlo. Al igual que con la planta, tenemos que enterrar la simiente, ocuparnos de ella cuidándola y alimentándola, pero al mismo tiempo hemos de abandonarnos al resultado no preocuparnos por él, y confiar en que se producirá, dejando que germine cuando tenga que hacerlo, sin inquietarnos por el cuándo y el cómo.

Nuestro pensamiento y nuestro sentimiento tienen que estar alineados para que alcancemos lo que perseguimos. Si estamos inquietos con el tiempo no llegará a producirse, porque la duda es el peor alimento con el que nutrir nuestra planta. Pensamientos y sentimientos han de encontrarse en la misma frecuencia, los primero en el objetivo que queremos conseguir y los segundos

serenos, confiados y seguros de que se producirá en el momento preciso.

- **Cómo ponerse en marcha**

Se dice que hay que fijar un plan de acción para que nuestros objetivos lleguen a buen puerto y estoy de acuerdo con ello, esto es lo ortodoxo, además. No obstante, a mí me gusta más hablar de ponernos en acción para establecer un plan. En ambos casos hay que marcarse una serie de tareas y hay que comenzar a llevarlas a la práctica. Sin embargo este planteamiento es ligeramente distinto a diseñar un plan de acción perfectamente pre-establecido, hasta en sus más pequeños detalles.

Tenemos que ponernos en marcha desde el inicio incluso para definir la estrategia que vamos a seguir. A partir de ahí es importante guiarse por ella, pero también estar atentos a lo que el propio camino nos vaya marcando y, si es preciso, modificarla cuando todo indique que es necesario hacerlo. Implica planificar y a la vez ser dúctiles y flexibles para variar el rumbo, siempre que las circunstancias lo requieran.

Goethe decía: *“Si estás verdaderamente comprometido con tu meta, el Universo entero conspira a favor tuyo para que aparezcan los instrumentos y personas que permitan lograrlo”*. A eso me refiero, a estar vigilantes para escuchar y escucharnos, a saber interpretar los mensajes y aprovechar las oportunidades que la vida nos brinda, a permitirnos dejar de lado acciones pre-establecidas para realizar otras que sentimos como más adecuadas y que, tal vez, ni siquiera sospechábamos. No estamos acostumbrados a dar a

la intuición la importancia que se merece y ella es la mejor conexión que tenemos con nuestro inconsciente. Se trata de utilizarla, servirnos de ella y permitir que nos guíe por el camino más idóneo.

Es de gran utilidad recordar nuestros objetivos al empezar el día y al finalizarlo; por la mañana, para poner nuestra mira en el puerto hacia el que nos dirigimos, y por la noche, para ver cuánto nos hemos acercado a él o si, por el contrario, estamos más lejos de lo que pensábamos. El hacer este ejercicio tanto con los pequeños objetivos diarios a los que nos referimos antes, como con este objetivo en mayúsculas, puede resultar de gran utilidad para no perder de vista la diana en la que nos hemos propuesto acertar.

Igualmente nos ayudará el recapitular sobre las sensaciones, los palpitos que hayamos percibido, para aprender a identificarlos y comprobar qué sucede cuando los seguimos, cuáles son los resultados que obtenemos y cómo nos sentimos.

- **Nutrientes**

Aún cuando nuestros objetivos todavía no sean una realidad material y tangible, nos conviene pensar en ellos como si ya se hubieran cumplido. El percibirlos como un hecho, junto con la acción que supone poner en marcha nuestro plan, y dejarnos guiar por la intuición, constituyen los principales nutrientes para que tengan lugar tal y como nos los hemos propuesto.

Ayudaremos a acelerar el proceso si comenzamos a experimentarlos, sentirlos y sentirnos con las mismas emociones y sensaciones que tendríamos si efectivamente ya se hubieran

convertido en realidad. También contribuiremos a su manifestación si somos capaces de hablar de ellos en la misma forma.

No olvidemos que la imaginación, las palabras y los sentimientos son muy poderosos: si nuestra mente puede pensarlo, nosotros podemos crearlo. Pero es preciso que no escatimemos tiempo en dedicarnos a imaginar lo que pretendemos y a disfrutar con ello, como si ya fuera real. Esto nos permite desarrollar una energía muy positiva y que es uno de los nutrientes imprescindibles que necesita nuestra semilla: el entusiasmo. Si alguien teme que puedan tomarle por loco por poner en práctica todo este proceso, que pruebe a hacerlo sin decírselo a nadie. Luego, cuando compruebe que verdaderamente funciona, verá que estaba en lo cierto y no le importarán las opiniones ajenas.

Son de gran eficacia las afirmaciones que se refieren a nosotros con nuestro objetivo ya cumplido y que hablan en presente y en positivo. Frases como: “disfruto trabajando en mi propio bufete y gano excelentes ingresos” nos ayudarán a vencer resistencias y a eliminar miedos y bloqueos. Escucharnos repetir lo bien que nos va fomenta el diálogo interno en el sentido deseado, nos dirige claramente hacia ese objetivo y, con la práctica, cambia la imagen que tenemos sobre nuestra realidad. Y lo que es más importante, modifica la percepción de cómo actuamos y nos desenvolvemos en ella. Si nos decimos que disfrutamos de un trabajo agradable y ganamos una importante cantidad de dinero seremos más positivos y nuestra actitud estará dirigida también a conseguir que eso se convierta en nuestra realidad.

- **El enemigo en casa**

En muchas ocasiones, consciente o inconscientemente, nos convertimos en nuestro principal obstáculo. Las causas pueden ser todo tipo de temores, miedos o creencias; desde el “no estoy capacitado para conseguirlo”, al “qué ocurrirá si lo consigo”. El miedo a que todo nos vaya bien y nos impulse al mayor de los éxitos, o a que todo sea un despropósito y nos lleve directamente al fracaso, son solo dos ejemplos del sinfín de cuestiones fantasmagóricas inimaginables que pueden asaltarnos.

Este enemigo aparecerá de muy diversas formas, ya sea como pensamientos, hábitos, conductas o manifestaciones físicas; cualquier cosa puede limitar nuestra capacidad de hacer realidad los propios sueños si los miedos inconscientes o las creencias paralizantes nos asaltan.

Por ello conviene estar especialmente atentos, pues la mayor parte de las veces no los percibimos como lo que son, meras ilusiones, sino como una auténtica realidad. Para vencerlos, hemos de identificar de qué se trata, sin olvidar que la mayor parte de las veces solo existen en nuestra mente. Por suerte, a esta “loca de la casa” (como me gusta llamarla, plagiando a Santa Teresa), la podemos cambiar.

- **Reconocer y reconocernos**

Cuando alcanzamos alguna de nuestras metas no podemos dejar de reconocerlas y reconocer el mérito que nos corresponde, de aceptar nuestros logros y premiarnos por ellos. Ya nos hemos referido a lo potente que puede llegar a ser esta práctica. Nos sirve

para vencer nuestros miedos y resistencias, pero sobre todo nos descubre nuestras fortalezas y nos lanza a lograr cualquier cosa que nos propongamos. Cada nuevo paso dado, cada meta conseguida, nos hará sentir mejor y más seguros, y nos llevará a atrevernos con nuevos desafíos; podemos entrar en una rueda de potencialidad infinita, que no tiene principio ni fin.

Es como si contáramos con los mejores animadores de la fiesta; si están ellos, ya no necesitamos a nadie más para que resulte espléndida. A medida que somos conscientes de nuestros avances, los consideramos como tales y nos alegramos de ellos, vamos siendo capaces de asumir nuevos retos, sintiendo que nuestro poder personal es ilimitado. Y realmente lo es. Esto hace que cada vez podamos subir más el listón, sin que suponga un mayor esfuerzo, lo que nos llevará a conseguir más y más en menos tiempo.

Junto a ello, el agradecer a todos y a todo, incluidos nosotros mismos, lo que vayamos consiguiendo, ampliará nuestra capacidad de formular y de alcanzar nuevos retos. Esto nos ayuda además a ir enfrentando y desenmascarando los diferentes miedos del camino, permitiéndonos afrontar con mayor valentía y confianza todos aquellos que se nos presenten en situaciones venideras.

- **Incompatibilidades**

Todo tipo de metas, desde las más pequeñas a las más grandes, son absolutamente incompatibles con un estado de ánimo negativo, irascible, amargado, malhumorado o agobiado. Es muy sencillo, es como si para nutrir nuestra semilla, en lugar de regarla con agua lo hiciéramos con lejía; directamente se moriría. Con nuestros

objetivos pasa lo mismo, es una cuestión de estar en la misma onda. Si estamos en la desazón, en el pesimismo, la rabia o cualquier otro sentimiento negativo, no seremos capaces de hacer realidad ni el objetivo más nimio.

Puedo poner un ejemplo personal. Suelo conseguir aparcamiento con bastante facilidad; sin embargo, en ocasiones, de pronto me doy cuenta que no lo estoy logrando de inmediato. Cuando esto ocurre, lo que hago es observarme y tomar consciencia de cómo me encuentro. Inmediatamente percibo que, sin darme cuenta, algo me ha puesto de mal humor, me he disgustado o me ha estresado, o bien han venido a mi cabeza uno o varios pensamientos inquietantes o frustrantes.

Necesitamos estar en sintonía con lo que queremos conseguir. Si tenemos en mente un objetivo fantástico, de ninguna manera llegaremos a él por la vía del pesimismo y la negatividad. Para ello, habremos de aprender a controlar nuestros pensamientos y emociones. Enseguida será muy gratificante y nos daremos cuenta de que merece la pena poner todo nuestro empeño en ser los que decidamos qué pensar o sentir.

Esto es importante a nivel profesional, pero el planteamiento es el mismo para cada uno de los aspectos de nuestra vida que nos interese mejorar.

No me cansaré de insistir una y otra vez en que, si queremos saber si esto funciona, nadie mejor que nosotros mismos para sacarnos de dudas. ¡Probar, probar y probar!, ese es el secreto. Si algo no funciona, podremos desecharlo y seguir como hasta ahora,

pero jamás negarnos a nosotros mismos el derecho a investigar. No hay nada como ponerse manos a la obra. Eso sí, sin ideas preconcebidas ni negativas en cuanto a que no funcionará, como ya hemos visto. ¡Démonos una oportunidad!

2. Otros ingredientes

Tu actitud es lo que importa

Cuando empezamos a trabajar desde el compromiso con nosotros mismos, conforme a nuestro propósito de vida, teniendo claro hacia donde nos dirigimos y cuáles son nuestros objetivos, casi de forma espontánea surgen una serie de actitudes que dan todavía mayor riqueza a esta abogacía consciente de la que os vengo hablando.

Por la misma razón que nadie puede dar lo que no tiene, cuando estamos rebosantes surge en nosotros un inmenso caudal del que extraer y transmitir. El sentirnos en paz, el hacer que nuestra vida tenga sentido, el vivirla en armonía, produce de inmediato una serie de efectos en cadena, que influyen en nuestra forma de comportarnos y en la manera de relacionarnos con la gente.

Una mayor responsabilidad con nosotros mismos contribuye a generar también un mayor COMPROMISO con los demás, con la sociedad, con la Administración de Justicia y con los compañeros. Nos encamina hacia una sociedad más justa y hacia una actuación profesional mucho más comprometida en la búsqueda de un objetivo común que procure la verdadera Justicia, la auténtica gestión de los problemas y conduzca a la paz social.

El hecho de que se dicten determinadas resoluciones en torno a un procedimiento no siempre es sinónimo de Justicia. Sin embargo, estamos obligados a que se imparta esa Justicia, o al menos, a que lo intentemos por todos los medios cuantos intervinimos en su trámite. En mi opinión, esto no siempre es así; a veces da la impresión, incluso, de que importan mucho más las resoluciones y el propio procedimiento que la verdadera Justicia o la resolución efectiva de los conflictos. Con frecuencia no podemos hacer nada por cambiar eso, pero otras muchas veces, sí. El darnos cuenta de lo que sucede y no colaborar con ello, al menos de forma voluntaria y consciente, ya es un primer paso.

Surge, a su vez, un mayor compromiso con los clientes que deciden depositar en nosotros sus asuntos, a fin de transmitirles confianza y seguridad en el trabajo que realizaremos en defensa de sus intereses, así como en perseguir la equidad a través de ello. También en que nuestra labor supondrá un justo dar y recibir, un equilibrio entre el servicio que prestamos y los honorarios que percibimos a cambio.

Esta manera de ser y de estar en la abogacía nos lleva, inevitablemente, a la recuperación de viejos VALORES, algunos de los cuales han caído casi en desuso en los últimos tiempos. En este sentido nuestra profesión ha sufrido un declive, que seguramente no es otra cosa que reflejo de la propia sociedad en la que nos toca vivir. No quiero decir que se trate de una actitud generalizada, ni que la mayoría de los abogados estén faltos de los valores más

elementales, pero es cierto que la profesión en sí misma y la propia Justicia están necesitadas de un reencuentro con algunos de ellos.

Me refiero al respeto, el compañerismo, la empatía, la autenticidad, la colaboración o la ayuda mutua, entre otros. Cuando de verdad nos respetamos a nosotros mismos como personas y como abogados, es imposible no hacerlo con los demás. De forma natural potenciaremos también toda esa serie de elementos que, además, han distinguido desde siempre a nuestra profesión, la han dignificado y han hecho de ella un baluarte en defensa de los Derechos Humanos y de los valores más universales.

Propiciaremos también una abogacía más CONSTRUCTIVA en la que, por encima de todo, busquemos el “TODOS GANAN”. Siempre podremos hacerlo sin que las pretensiones de nuestros clientes se vean mermadas. Al contrario, con este enfoque, podremos llevar a cabo una mejor defensa y preservar más adecuadamente la totalidad de los aspectos que integran sus intereses y necesidades contemplados desde todos los puntos de vista.

El cliente, cuando viene a nuestro despacho con un asunto litigioso, o con cualquier otro tipo de problema, siempre lo que quiere es ganar. Es natural que crea que puede hacerlo y que los hechos le dan la razón al cien por cien; no es fácil ser objetivo con los propios asuntos. Con frecuencia, sin embargo, desconoce el coste que le va a originar el proceso. Muchas veces le informamos del coste económico, pero en nuestras manos está el hacerle entender también que pueden originarse otros, en niveles diferentes

y más sutiles. Si de verdad queremos solucionar el problema de la manera que más favorezca sus intereses, observaremos la situación globalmente, para así dar la respuesta que tenga el menor perjuicio posible para él desde todos los puntos de vista, el económico, el psicológico, el emocional y el social.

A nadie se le escapa que cuando el asunto queda en nuestras manos, la capacidad de decidir qué hacemos con él es prácticamente nuestra. Tenemos diversas opciones: buscar la solución más compleja, la más sencilla, la que más dinero nos aporte, la más corta, la más larga, o la que más beneficie al cliente desde todos los aspectos del problema. Podemos, incluso, limar asperezas o, por el contrario, potenciar el conflicto y el enfrentamiento que lo origina. Si hacemos lo primero, comenzaremos por intentar un acuerdo cuando tengamos el más mínimo resquicio para ello, por supuesto, buscando siempre la defensa de los intereses de quien contrata nuestros servicios. Lo conseguiremos o no, pero siempre evitaremos la confrontación pura y dura, el machacar a toda costa al contrario.

Parece una cuestión baladí, pero no lo es. En demasiadas ocasiones somos los propios abogados los que, consciente o inconscientemente, crispamos los ánimos de nuestros clientes, potenciando el malestar que ya traían. Desde este punto de vista, tenemos mucho que aportar. En más de una ocasión he podido constatar lo que implica actuar de una manera o de otra. Intentar el mutuo acuerdo es casi siempre el mejor trabajo que podemos hacer por nuestro cliente. El dicho popular de la maldición de la gitana lo

refleja perfectamente: “pleitos tengas y los ganes”. Según él, el pleito en sí mismo ya es una maldición, inclusive ganándolo; por eso, cuanto podamos hacer por evitarlo será beneficioso para todas las partes implicadas.

Además, buscar el acuerdo no tiene porqué ser menos productivo para el abogado. Creo que todos podríamos contar experiencias en este sentido. En mi caso he oído muchas veces decir al cliente ésta, u otras frases semejantes: “me da igual ganar o perder, lo que quiero es que fulanito se entere”. Aún cuando acudan a mí con este planteamiento puedo decir que me siento satisfecha de intentar casi siempre el mutuo acuerdo, y de haberlo alcanzado en la mayoría de los casos. Al final, mis clientes son los primeros en reconocer las ventajas de este planteamiento y la utilidad de sus resultados. Soy una conciliadora vocacional y esto se ha convertido en parte de mi marca personal ante clientes y compañeros, lo que me ha reportado importantes beneficios, entre ellos el que me lleguen asuntos especialmente complejos relacionados con herencias, disoluciones de matrimonios, sociedades o condominios endemoniados.

En mis treinta y cuatro años de ejercicio, solamente en una ocasión he dejado de llevar un asunto, por no prestarme a hundir al contrario. Fue en relación a una separación de un cliente habitual al que conocía bien y sabía que sería inútil intentar hacerle comprender que esa postura no le reportaría ninguna ganancia. En cambio, cuando me he embarcado en asuntos complejos con posiciones aparentemente irreconciliables, he vivido con frecuencia

la gran satisfacción que produce el conseguir acuerdos inimaginables y el ser testigo de la alegría y tranquilidad que eso le produce al cliente.

Está claro que esto es más beneficioso para ambas partes también a nivel económico, aunque a primera vista pudiera parecer lo contrario, sobre todo para el abogado. Si buscáramos el beneficio a corto plazo, tal vez en ese momento podríamos ganar más con el conflicto, pero si lo que buscamos es el beneficio a largo plazo, el auténtico, entonces nos irá mejor a todos los implicados con el “todos ganan”. Atraeremos más de lo mismo, nuevos cliente conciliadores, que nos harán ganar en tranquilidad, salud y también en dinero, si relacionamos el tipo de trabajo y el tiempo empleado para realizarlo.

Lejos de desmerecer nuestra defensa, lo que hace es incrementar nuestro nivel de competencia profesional. Es un ingrediente a tener muy en cuenta a la hora de idear nuestra marca personal, pues sin duda, genera en ella un mayor mérito.

Buscaremos, en definitiva, una abogacía en la que PRIME LA PAZ en lugar de la guerra. Si partimos de la paz desde nuestro interior, desde llevarnos bien con nosotros mismos, de abandonar las propias guerras, sin darnos cuenta, estaremos transmitiendo eso mismo a los conflictos que se nos encomiendan.

Sin duda este es un momento muy especial no solo en nuestro país, sino a nivel mundial, por la manipulación económica y de todo tipo en la que nos vemos envueltos. Incluso nuestras democracias se están viendo afectadas y han dejado de ser lo que

eran, para pasar a ser fruto de las maniobras, los mercados y las especulaciones. Sin olvidar que constantemente dejan patentes las vergüenzas sociales que albergan en su seno. A pesar de ello no dejan de producirse situaciones y de surgir movimientos que ponen de manifiesto lo necesitados que estamos de incorporar a nuestra vida otro tipo de comportamientos, y de regirnos por valores universales e imperecederos.

Es hora de devolver la cordura y la dignidad a las Instituciones, a la economía, a la política, a la sociedad, a las relaciones personales y profesionales, y a toda nuestra vida en general. Los abogados no podemos permanecer impasibles, ni como individuos, ni como colectivo, a una demanda social cada vez más generalizada, la de ser más humanos. La verdadera Justicia tiene que primar en los Tribunales, pero ha de llegar también a todos los ámbitos y a todos los rincones del planeta.

Esta es la abogacía que defiende, la ABOGACÍA CREATIVA, que parte de desarrollar la persona y el abogado único e irrepetible que cada uno es, con unas señas de identidad totalmente singulares, particulares de cada uno; que no hacen sino aportar valor a lo que somos, tanto personal como profesionalmente.

Si incorporamos todo lo anterior a nuestro trabajo, estaremos viviendo una vida más plena y sintiéndonos más felices también cuando ejercemos de abogados. Generaremos una ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA, que incidirá en conductas del mismo estilo y que harán que se expandan dentro del ámbito de la

Administración de Justicia comportamientos más cercanos y amables.

Haciendo acopio de estas actitudes, seremos capaces de desarrollar lo que realmente somos y de emplear todos nuestros recursos en el propio beneficio y en el de los demás. Como consecuencia de ello, conseguiremos de clientes, jueces, compañeros y terceros un mayor respeto, mejor trato y hasta una valoración mucho más justa y positiva, que sin duda ha de tener reflejo en nuestros ingresos.

También alcanzaremos MAYORES LOGROS, pues estamos poniendo en acción de forma intencionada todos nuestros talentos, para convertirnos en la mejor expresión de nosotros mismos, y así asistir a nuestros clientes en sus problemas y gestionar, con total éxito, lo que se nos encomiende.

Esto son solo algunos de los atributos que nos acompañarán si comenzamos a trabajar con la filosofía de la auto-responsabilidad, si nos convertimos en el abogado que en verdad somos. Además, cada uno puede añadir cuantos ingredientes quiera para seguir sumando notas distintivas y singularidades a su marca personal como letrado.

Se trata de dar un giro radical a nuestra forma de ejercer y de vivir, de poner en ello talento, cariño, empatía, valores, entusiasmo, ilusión, servicio, generosidad, optimismo, disfrute, pasión... Todo cuanto queramos para “ganar- ganar” y para, a la vez, ser el abogado único e irrepetible que somos; el que tenemos el derecho y el deber de ser.

3. A modo de ensayo

El mayor error es no moverse por miedo a errar

Os invito a practicar con pequeñas acciones que nos permitan experimentar lo que implica poner intención en el trabajo. Hagamos algunos ensayos que se pueden llevar a cabo con facilidad si se tiene el propósito de hacerlo. Son acciones sencillas que no requieren ningún tipo de aprendizaje. Pese a ello, si las practicamos, nos ayudarán a empezar a sentir los efectos de las propuestas contenidas en este libro. Os animo a comenzar a utilizarlas y a percibir la magia de los pequeños cambios, a experimentar la gran capacidad que tenemos de influir en los diferentes aspectos de nuestra vida y en lo que ocurre a nuestro alrededor. Ahí van algunas de ellas:

- Puedes acostumbrarte a comenzar el día dando las gracias por ser quién y cómo eres, por todo lo bueno que tienes y por lo positivo que hay a tu alrededor. O empezar haciendo un pacto contigo mismo para procurarte respeto, cuidado y amor a lo largo del día. Ambas cosas llevan poco tiempo. Podrías hacerlo nada más levantarte, mirándote al espejo. Verás cómo activa tu estado de ánimo y cada vez es más fácil sentirte a gusto y feliz con quien eres.

O podrías comprometerte a no ejercer contigo la crítica destructiva, practicando el estar atento a lo que te dices para identificarla y sustituirla por postulados más agradables, no enfadándote cuando algo no te sale tan bien como quisieras o firmando un pacto personal de mantener la paz, pase lo que pase.

Para practicar cualquiera de ellas, te será de gran utilidad hacerlo como si se tratara de observar a otra persona, mirando desde fuera; como si te convirtieras en un espectador de ti mismo. He hablado muchas veces a lo largo del libro de utilizar esta práctica. Soy una enamorada de ella, porque puede aplicarse en muchas situaciones y sus efectos son siempre sorprendentes.

Recuerda que tienes el derecho y el deber de ser feliz, así que empieza a experimentar para descubrir cómo puedes ir consiguiéndolo poco a poco. Si es preciso, para en algún momento y recuérdate que tu prioridad más absoluta en ese día es hacerte sentir bien. ¡Ningún vencimiento es más importante que eso!

- Comienza a trabajar y vivir en sintonía contigo mismo, a preguntarte si te gusta cómo te encuentras y cómo te ves. Si no te sientes a gusto con ello, ¡plántate! ¡Declárate en huelga contigo mismo y niégate a seguir malgastando tu vida un instante más!

Pregúntate qué está pasando y recuerda cuáles son tus talentos. Observa si los estás desarrollando o, si por el contrario, estás viviendo y trabajando ajeno a ellos, día tras día. Estate atento a lo que se te da mejor, para ver si lo que haces te resulta o no demasiado difícil, porque igual eso puede darte alguna clave. Cuanto más en sintonía estés contigo mismo, más fáciles te resultarán las cosas.

- No te permitas seguir viviendo sin escucharte, yendo sin saber hacia dónde te diriges, corriendo de un lado a otro sin ningún propósito. Reúnete a solas contigo al menos de vez en cuando, en

un lugar tranquilo, y llega a un acuerdo para establecer cuál ha de ser tu siguiente meta a alcanzar.

Ponte a prueba en el día a día con pequeños objetivos. Escríbelos, anota el resultado y cómo te hace sentir. Elabora con la práctica tu propia evidencia de la bondad de poner intención en todo lo que emprendes.

¡Hazlo, tanto si tienes tiempo como si no! Da igual, no hay excusas frente a ti. Deja a un lado las preocupaciones, los agobios, los vencimientos, los plazos y niégate a ser cómplice de una forma de trabajar, de vivir y de un sistema, que no te satisfacen en absoluto.

- Comprométete a llevar a la práctica en tu trabajo cada día, desde por la mañana, el “todos ganan”. En lo que hagas, en las actuaciones que emprendas, en la orientación que des a los asuntos. También con las personas que te relaciones, con todo el que se cruce en tu camino, aún cuando se trate de acciones que pudieran parecer insignificantes.

Al enfocar tus expedientes, busca la paz en lugar de la guerra, y aplícalo también a cada instante, a cada situación y relación. Son muchas las oportunidades que tenemos de sembrar en positivo, no perdamos la ocasión para contribuir con nuestra actitud a la creación de un mundo más amable.

- Trata de evitar la confrontación cuando, sin remedio, tengas que abordar situaciones enfrentadas, antagónicas o en los momentos en que debas oponerte ante peticiones contrarias a los intereses de tu cliente. Defiende con profesionalidad y evita atizar

el fuego del resquemor, el odio y la venganza entre tu cliente y el contrario.

- Sé cortés, reparte sonrisas, sé respetuoso con todo el mundo como tú deseas que lo sean contigo. Hazlo de igual forma cualquiera que sea la condición de la otra persona. Todos, tengan la situación que tengan, son dignos del mejor trato y consideración. Verás como tú comienzas a ser tratado con mayor respeto; no olvides que lo que damos es lo que recibimos.

- ¡Que la vida que llevas no pueda contigo! Si es preciso, antes de seguirte maltratando, di “¡basta ya!” y empieza a experimentar el impacto que eso tiene. No olvides que pequeños cambios producen verdaderos milagros, que no se pierde nada por probar, que tienes el derecho a equivocarte, sabiendo que el mayor error es no darte la oportunidad de fallar, por no arriesgarte a probar.

Ahora bien, ¡que nadie se agobie con todas estas propuestas! No es preciso empezar a poner en práctica todo a la vez; especialmente si creemos que es un reto demasiado grande para nosotros. Cada uno puede probar con lo que crea que es más urgente para él según se esté tratando, según transcurra su vida o cómo se sienta en ella. Cualquier actividad de las propuestas que no tengamos práctica en realizar, nos servirá para calibrar como nos sentimos, los resultados que obtenemos, las potencialidades que activa y los efectos que produce también en nuestro entorno.

Me gustaría poder transmitir algunas evidencias de la bondad de todo lo que os propongo, pero aún cuando lograra hacerlo, no sería tan valioso ni aleccionador como las experiencias que alcanzaréis

con vuestra propia práctica. Por tanto solo puedo invitaros, una vez más, a comprobar cómo funciona por vosotros mismo, ya que esta es la mejor forma de convencerse.

4. Saber que podemos

Tu mejor oportunidad eres tú mismo

Si queremos emprender un nuevo camino que nos permita mejorar, tenemos que empezar por creer que somos capaces de hacerlo. La mayoría no ha experimentado todavía en primera persona y en toda su extensión, que dentro de cada uno de nosotros está la fuerza y el poder para cambiar las cosas o para lograr aquello que queremos. Además, por lo general, no nos han enseñado a aprender de los aciertos sino solo de los errores, y eso hace que no seamos conscientes de nuestras capacidades. Por suerte no estamos ante un dogma de fe, sino simplemente ante algo que, como vengo repitiendo una y otra vez, podemos experimentar por nosotros mismos siempre que queramos hacerlo.

Por otra parte, casi todos venimos utilizando un porcentaje muy pequeño de nuestro potencial. Se dice que, más o menos, solemos hacer uso de un 10 % de lo que verdaderamente poseemos. A esto se añade que a muchos de nosotros, a lo largo de la vida nos han insistido solo en lo que se nos daba mal o en lo torpes que éramos para determinadas cosas. Pocos tuvieron la suerte de recibir una educación basada en destacar sus valores, y fueron aún menos los que recibieron ayuda para potenciarlos. Sin duda, esto hizo que fuésemos adquiriendo el convencimiento de que nuestras cualidades eran mucho más limitadas de lo que realmente son. Al

día de hoy, esa creencia sigue haciendo que muchos estén por empezar a descubrirse.

Ahora sabemos que *“fuera de nuestra zona de confort es dónde se encuentran nuestras mayores posibilidades”*, como dice Dale Carnegie. No es otra cosa que lo que venimos repitiendo una y otra vez, que para que algo cambie en nosotros, debemos comenzar por hacer cosas diferentes o por hacer las habituales, pero de manera distinta.

Nuestra zona de confort es el lugar donde siempre hemos estado, aquél que nos resulta conocido, lo que habitualmente hacemos, o aquello a lo que siempre recurrimos. Así que, si seguimos ahí como hasta el momento, lo normal es que todo continúe igual. Para que algo cambie y aparezcan ante nosotros otras alternativas, tenemos que empezar por mover ficha, comenzar a pensar diferente, a actuar diferente, a ser diferentes. Arriesgarnos a abandonar lo conocido, el lugar donde siempre estuvimos, aquél que nos da esa aparente seguridad, que no es lo mismo que él que nos hace sentir más felices y satisfechos.

De nada sirve lo que puedan decirnos al respecto, la única forma de descubrirlo es ponernos en acción. Si nos sentimos capaces de llevarlo a la práctica, si estamos seguros de nosotros mismos, si confiamos en ello, podemos tener la absoluta certeza de que así será. En cuanto empezamos a experimentar los efectos de atrevernos ya no queremos parar, pues no hay mayor satisfacción que el propio avance, el vivir en primera persona lo que eso significa.

Cuando nos decidimos a explorar posibilidades que nunca antes habíamos imaginado, el poder personal comienza a tomar las riendas, empiezan a aflorar nuestras verdaderas capacidades y se inicia un re-descubrimiento de nosotros mismos. Ya nada volverá a ser igual. Con ello se abre un abanico de posibilidades que jamás hubiéramos imaginado. Da igual los años o las circunstancias que tengamos, he podido constatar estos efectos en personas de todas las edades y condiciones. Lo veo en mis alumnos, ya sean abogados jóvenes o mayores, en los que son estudiantes y en todo el que se decide a probar. Siempre es una gran satisfacción comprobar el gozo y la emoción inigualables que ello les hace sentir.

Personalmente también he pasado por esta experiencia. Recibí una educación católica muy estricta, en la que se solía poner el acento en lo negativo y no hacer mención a los propios valores, las capacidades o los talentos. Mi primera infancia transcurrió en un lugar en el que, además, ni se propiciaba la manifestación de los afectos, ni se veía con buenos ojos; había que ser fuertes y duros. Tampoco estaba muy bien visto ser diferente. Así que crecí haciéndome “fuerte”, sin muchas muestras de cariño, procurando no ser vista en exceso, y sin conocer verdaderamente quién era yo ni cuáles mis capacidades. Además, alguna profesora desaprensiva se ocupó de poner la guinda que faltaba, consiguiendo que mi propia valoración y reconocimiento no ocuparan durante muchos años, el lugar que les correspondía. Eso hizo que no solo no

desarrollara mis verdaderas capacidades sino que, incluso, yo misma me limitara e invalidara.

Cuando comencé a salir de mi zona cómoda, a cambiar mi forma de pensar, a abrirme a nuevas posibilidades, a atreverme y traspasar mis propios límites, fui dándome cuenta del porqué de mi vida. De cómo era yo misma (y nadie más) quien me limitaba de forma inconsciente, y comencé a ser un testigo permanentemente asombrado de lo increíble que es nuestro poder personal. Me di cuenta de que los límites no existen salvo en nuestra mente, solo los que nosotros nos ponemos con nuestros miedos y nuestras creencias. Una vez que se emprende este camino ya no puede darse marcha atrás.

Los que tienen hijos pequeños han de cuidar mucho lo que les dicen y lo que les transmiten sobre sí mismos. En sus primeros años de vida queda grabado lo que creerán y lo que crearán de sí mismos, y somos los padres los que más influimos en ello. En nuestras manos está el hacer que su vida sea mil veces más fácil y satisfactoria que la nuestra, si simplemente les permitimos ser ellos mismos. Confieso que si ahora tuviera hijos pequeños, los trataría de forma muy diferente a como lo hice en su momento con los que tengo. Aunque la relación con ellos fue bien distinta a la mía con mis padres, ¡aquí sí que me gustaría tener una segunda oportunidad!

Por todo ello me fascina presenciar en otros este proceso de renacer, de re-descubrirse de acceder al propio poder personal. Particularmente, me apasiona percibirlo en mis alumnos más

jóvenes, ya sean estudiantes o abogados y en los jóvenes en general, porque cuando ellos toman conciencia, son como un cohete a propulsión, salen disparados hacia sus metas y consiguen todo lo que se proponen de forma increíble. Tienen menos limitaciones personales que los mayores, así que echan a volar y ya no hay quien les pare.

De ahí mi especial cariño y mención a lo largo de este libro a aquellos que aún están estudiando Derecho, a los que acaban de terminar la carrera y a los que comienzan a ejercer, porque todos ellos se encuentran en la mejor de las posiciones; son los que cuentan con el terreno mejor abonado para sembrar lo que les plazca, con las mayores posibilidades de recoger las cosechas más espléndidas.

Pero el empezar a utilizar nuestro poder personal de forma consciente y servirnos de él requiere práctica, como en el caso de cualquier actividad que emprendemos. Entrenarlo y desarrollarlo hace que aumente la confianza en nosotros mismos y, en la misma proporción, crecen nuestras posibilidades de emprender otros desafíos que requieran de nuevas capacidades. Si un músculo no lo tenemos ejercitado y empezamos a trabajar con él, al principio nos costará conseguir toda su movilidad; habremos de ir poco a poco, pero cada día que pase percibiremos una mayor diferencia con el momento inicial. Lo mismo ocurre al trabajar con nuestro poder personal, empezaremos lentamente, tal vez con algunas dudas, pero enseguida comenzaremos a ascender por una espiral en positivo que parecerá no tener fin. Da igual el aspecto de nuestra vida que

hayamos decidido desarrollar, el resultado es que todos los demás se verán positivamente afectados por este empoderamiento personal, lo que nos permitirá ir atravesando nuevas barreras y abriendo ante nosotros un abanico infinito de nuevas posibilidades.

Decidarnos a salir de nuestra zona de confort, no solo es conveniente sino que es absolutamente imprescindible cuando no nos sintamos a gusto con nosotros mismos o con lo que realizamos. Estamos aquí para disfrutar, para sentirnos en sintonía con nuestro ser más profundo, y si vivimos de una forma que no nos hace felices, tarde o temprano ocurrirá que, o cambiamos por decisión propia o nos veremos obligados a ello. Si no somos capaces de dar soluciones en el momento adecuado, la vida nos encaminará a situaciones en las que nos veamos obligados a salir de donde estamos; porque esa es su misión, ayudarnos a que vivamos de acuerdo con nosotros mismos. Primero lo será de forma amable, pero si no le prestamos atención terminará por hacerlo de forma contundente. Ya os he puesto algún ejemplo en primera persona de situaciones en las que, al no tomar una determinada decisión, mi cuerpo acababa tomándola por mí.

El coste que esto supone es muy elevado, por eso es recomendable no arriesgarnos a que la vida nos ponga en el brete de tener que afrontar decisiones o problemas mayores por no habernos escuchado o por empeñarnos en seguir nadando contra corriente.

El desarrollar nuestro poder, el ser felices, el sentirnos bien por alcanzar nuestros logros, son elementos consustanciales al ser

humano. Es el momento de aprender a través de todo lo bueno que hay en cada uno de nosotros, de animarnos con nuestros pequeños o grandes logros, de estimularnos con nuestras metas alcanzadas.

Empecemos a confiar plenamente en nosotros, a arriesgarnos sabiendo que no perderemos nada o muy poco por ello. Lo primero que nos hace falta es un firme propósito para ponernos en acción y empezar a vivir de otra manera. No hay límites, comencemos dejando volar nuestra imaginación; incluso lo que nos parezca imposible se puede lograr.

Este es tu momento: ¿Estás dispuesto a hacerlo? ¿Te atreves a traspasar tus propios límites? ¿Te gustaría conocer cuáles son? ¿Crees que los tienes? No me cabe la menor duda de que preferirás arriesgar y conocerlos a permanecer inmóvil en el mismo lugar, limitándote.

Gracias por emprender el camino para dejar de pertenecer a cualquiera de los grupos de los que hablamos al principio: “*Abogados con Incapacidad Permanente Parcial*” (AIPP), “*Abogados con Incapacidad Permanente Total*” (AIPT) o “*Abogados con Incapacidad Permanente Absoluta*” (AIPA). También gracias por contribuir a dignificar la profesión, por ser artífice de esa nueva conciencia de la abogacía, por ayudar a que se extienda a la Administración de Justicia.

Felicidades por ponerte en acción, por capturar de nuevo tus sueños, por tu firme decisión de seguirlos y por el compromiso alcanzado contigo de hacerte más feliz.



UN RUEGO

“No dejes para más tarde las cosas que son importantes para tu bienestar y tu satisfacción personal. Has de vivir plenamente el día de hoy, no esperes a ganar la lotería o a jubilarte. La vida no hay que postergarla.

No te engañes pensando que serás un marido más afectuoso cuando tu bufete contrate a unos cuantos abogados jóvenes para aligerar la carga. No te engañes creyendo que empezarás a enriquecer tu mente, cuidar tu cuerpo y nutrir tu alma cuando tu cuenta bancaria sea más voluminosa y dispongas de más tiempo libre.

HOY es el día de disfrutar el fruto de tus esfuerzos. HOY es el día de agarrar la oportunidad y vivir una vida pletórica. HOY es el día de vivir según tu imaginación, de cosechar tus sueños...

Pocas cosas hay tan importantes como formar parte de la infancia de tus hijos ¿Qué sentido tiene subir los peldaños del éxito si te pierdes los primeros pasos de tus hijos? ¿Qué sentido tiene poseer la casa más grande de tu barrio si no tienes tiempo de crear un hogar? ¿De qué sirve ser conocido en todo el país como un excelente abogado si tus hijos no conocen siquiera a su padre?”

De *“El Monje que vendió su Ferrari”*, Robin S. Sharma

Vicenta Jorge Barrio

www.abogadosautoresponsables.com

info@abogadosautoresponsables.com

1. *Objetivos del día a día*

Trabajar con ellos es especialmente útil en nuestra profesión, sobre todo para quien ejerce la abogacía con plena dedicación, por lo que esto supone. Incorporar el hábito de tener consciencia en cada una de las acciones que nos disponemos a emprender es una actitud muy fructífera, ya que generalmente estamos acostumbrados a hacer las cosas de forma mecánica, sin darnos cuenta de lo que hacemos en el momento presente.

Con frecuencia nos encontramos realizando materialmente una determinada actividad, mientras nuestra mente se halla a bastante distancia de tiempo y de lugar de donde verdaderamente estamos. Por eso, ser consciente del aquí y el ahora ayuda a la obtención de lo que queremos conseguir, pues permite una mayor claridad para definirlo y para concentrar los esfuerzos en los medios necesarios para su consecución. También facilita nuestra labor en lo cotidiano de una forma espectacular y hace que los resultados sean más productivos, nuestras tareas más ágiles y saquemos mayor partido a nuestro tiempo. Además, suponen una gran contribución para que nuestros grandes objetivos, los que marcan la dirección de nuestra vida, aquellos que nos hemos trazado para el largo plazo, avancen más rápidamente. Se produce una clara inversión entre los esfuerzos que empleamos y los resultados que obtenemos, haciendo realidad aquello de *“lograr el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo”*.

Solemos iniciar el trabajo sabiendo las tareas que nos disponemos a emprender de forma más o menos concreta, pero eso es bien distinto a empezar la jornada teniendo claro el resultado que deseamos obtener de cada una de ellas. Esto supone un pequeño acto de toma de conciencia; primero, para definir con claridad el objetivo, segundo, para concentrar toda nuestra atención en él y tercero, para ponernos en acción.

Es algo sencillo y práctico que requiere simplemente que nos vayamos acostumbrando a estar presentes. Se trata de parar un instante la noche anterior, al comenzar el día o inclusive, una vez que la jornada se ha iniciado, siempre antes de implicarnos en una determinada tarea (si previamente no dejamos sus objetivos lo suficientemente claros), para tomar conciencia y aclararnos con nosotros mismos, definiendo lo que queremos perseguir con cada actividad.

Es aconsejable acostumbrarnos a hacerlo por escrito, ya que de esa forma reforzamos nuestra intención, pues con la escritura activamos los dos hemisferios del cerebro; el izquierdo, que tiene que ver con el pensamiento, la lógica y el lenguaje, y el hemisferio derecho, del que dependen la intuición, la emoción, la creatividad y la imaginación. De alguna manera lo que escribimos es a la vez pensado y sentido, ayudando a que nuestro inconsciente se implique en ello y actúe como un aliado para ayudarnos a conseguirlo.

Esto nos permite reconocer día a día, minuto a minuto, nuestros pequeños avances, algo que siempre actúa de acicate para

estimularnos a conseguir retos mayores. Así se creará un círculo en el que la consecución de nuevos logros aumentará nuestra autoestima y ésta, a su vez, aumentará nuestros logros, lo que de nuevo reforzará nuestra satisfacción personal. Podemos convertirlo en un juego que no tiene principio ni fin, pero sí esas dos consecuencias bien claras: aumenta nuestra capacidad de alcanzar metas mayores y, proporcionalmente, nos hace sentir más seguros de nosotros mismos. Además, sin duda, nos encontraremos mucho más satisfechos.

Puede ser un ejercicio a realizar aprovechando las agendas habituales o utilizando una libreta específica para ello. Se trata de empezar a practicar sirviéndonos de lo que ya solemos hacer. Junto a la tarea que nos propongamos realizar, anotaremos, con otra letra u otro color, el objetivo concreto que queremos conseguir con ella.

Una vez concluida la tarea, añadiremos un signo que indicará si el objetivo ha sido alcanzado o no. Podemos usar, por ejemplo, el signo +, una sonrisa, un sol, lo que cada cual prefiera, y otro diferente para el objetivo no cumplido. Esperamos que éste último signo lo utilicemos pocas veces, pero si hemos de hacerlo, al menos seremos conscientes de lo que ocurrió: si no teníamos claro lo que queríamos exactamente, si no nos enfocamos suficientemente en ello, si no creímos que pudiéramos lograrlo, si no pusimos en marcha las acciones adecuadas, o si, simplemente no parece que fuera el momento.

No se trata de buscar grandes cosas, puede tratarse de realizar con éxito determinada gestión, o de encontrar la mejor opción para

un asunto concreto, o simplemente que, mientras nos dirigimos a nuestro destino, el tráfico sea fluido. Ello puede facilitarnos mucho el trabajo y el ejercicio de la profesión, ayudándonos en infinidad de tareas: consiguiendo que nos atiendan antes, que obtengamos un documento o una información que necesitamos, que nos proporcionen una mayor ayuda, que nos reciba una determinada señorita u otra persona con la que deseamos hablar, o simplemente encontrar determinada doctrina o jurisprudencia. Cualquier cosa que vayamos a emprender.

Por otra parte, el visualizar lo que queremos que suceda produce unos efectos excelentes. De alguna manera, es conseguir que el mejor ayudante, nuestro subconsciente, se alíe a la causa y se implique en ofrecernos el mejor resultado posible. Me ha ocurrido a veces que he planificado un hecho y se ha reproducido de forma practicante idéntica a como lo había imaginado con anterioridad. Puede ser una escena, un diálogo, la entrevista con una persona, o el resultado de la misma. Ciertamente la vida se simplifica muchísimo con este sencillo aprendizaje de poner consciencia en el momento de apuntar a la diana de nuestro siguiente objetivo.

Coincidiréis conmigo en que uno de los problemas al que nos solemos enfrentar los abogados es el de la dispersión. Como ya dijimos, nuestras tareas diarias suelen ser lo menos parecido que existe a la rutina; continuamente se suceden situaciones imprevistas que tratarán (y con facilidad, conseguirán) volver locas a nuestras agendas. Son muchos los factores que contribuyen a ello.

Sin embargo, si somos capaces de empezar a experimentar y comprobar por nosotros mismos lo que significa poner intención concreta y determinada en el instante preciso en que nos disponemos a empezar una actividad, esto nos ayudará a lograr una mayor claridad. También nos permitirá discernir cuándo estamos ante algo importante, cuando nos encontramos con lo verdaderamente urgente, o cuando, simplemente, parece una cosa u otra, pero no es ninguna de las dos.

Es probable que si incorporamos este hábito no tengamos que disfrazarnos con tanta frecuencia de bomberos y que poco a poco vayamos siendo dueños de nuestro tiempo, mantengamos mejor la calma y vivamos una vida mucho más relajada.

B) Objetivos a corto, medio y largo plazo

Hasta aquí me he referido a la importancia de poner objetivo e intención en las pequeñas acciones del día a día. Ahora vamos a ver algunas cuestiones que nos ayuden a utilizar esta práctica para definir con claridad las metas que queremos alcanzar en los diferentes aspectos de nuestra vida, aquellos que nos proponemos mejorar o cambiar. Pueden ser pequeños o grandes retos, pero en cualquier caso están relacionados con nuestro proyecto de vida o con determinados aspectos específicos, que le afectan e inciden en ella. Quiero hacer mención expresa a los que se refieren a nuestro trabajo, aunque no cambiaría mucho si quisiéramos hacerlo para cualquier otra área de nuestra vida.

Esta es una práctica que ha de recomendarse sin ninguna reserva, pues es cierto que, si no sabemos hacia qué puerto dirigimos

nuestro barco, ningún viento nos será favorable, porque no seremos capaces de reconocer el que nos conviene y aprovecharlo.

Los abogados no solemos dar a esta práctica la relevancia que tiene y es hora de que empecemos a hacerlo. Como decíamos en otra ocasión, solo determinadas profesiones la han incorporado y, desde luego, algunos deportistas de éxito. Si analizamos la vida de esas personas podemos observar que hay ciertos elementos comunes que se repiten en todos ellos: tienen muy claro hacia dónde se dirigen, disfrutan del viaje, contemplan con entusiasmo su momento de llegada y lo viven con ilusión mucho antes de que se haya producido realmente.

No se trata de una moda o un descubrimiento reciente, los triunfadores que han existido a lo largo de la historia han estado movidos por la filosofía de vida que encierra la frase de Séneca. En ese caso, se trata de alguien que vivió cuatro años antes de Cristo, pero existen propuestas similares en grandes hombres y mujeres de todos los tiempos.

Hay algunas cuestiones a las que me quiero referir en relación con este tipo de objetivos y que considero esenciales. Con ello pretendo simplemente dar algunas pinceladas acerca de cuáles deberían ser sus ingredientes, para que quien lo lea vaya poco a poco tomando conciencia de su importancia. Mencionaré aspectos que, desde mi experiencia, conviene tener en cuenta a la hora de proyectar este tipo de objetivos:

- ***En consonancia con nuestro propósito de vida***

Es de desear que tanto nuestros objetivos profesionales como los personales estén en armonía con nuestro propósito de vida. De nada serviría aprender maravillosas técnicas para ayudarnos a fijar nuestros objetivos, si cuando los materializamos sentimos que tienen poco o nada que ver con nosotros y no nos proporcionan ningún tipo de satisfacción. Por eso interesa poner la intención en que esta práctica sea un canal para desarrollar nuestra verdadera vocación, para lograr bienestar profesional y crecer como personas. Alinear nuestros objetivos con nuestro propósito de vida permitirá que todo tenga mayor sentido.

El descubrir hacia dónde queremos caminar y definirlo es un proceso que requiere de una cierta tranquilidad, así como de hacer realidad el compromiso de escucharnos. Algo semejante a lo que hacíamos para descubrir nuestro propósito, porque, de esa forma, las metas que nos propongamos serán las que se corresponden con él y atenderán a nuestros deseos más auténticos, los verdaderos deseos del alma.

Hemos de tener en cuenta también que, tanto los objetivos como nuestro propósito de vida, siempre han de contener el “todos ganan”, pues nunca podemos hacer realidad nuestros sueños, partiendo del deseo de perjudicar o influir negativamente en las personas o los intereses de quienes se vean afectados por ellos.

Ya hablamos con anterioridad de la importancia de trabajar y vivir conforme a nuestro propósito de vida, aquí solamente quiero hacer hincapié en el significado de tenerlo en cuenta a la hora de dirigir nuestro propio barco.

- ***Claros y bien definidos***

Los objetivos a corto, medio y largo plazo deben ser expresados de forma clara y específica. Cuanto más concretos sean, más posibilidades tendremos de orientarnos hacia ellos y de enfocarnos en su resultado a fin de que se hagan realidad. Podemos empezar por cosas sencillas, para así ir acostumbrando a nuestra mente y nuestro inconsciente a crear nuevos hábitos.

Si, por ejemplo, acabamos de comenzar a ejercer y estamos trabajando para alguien, nuestro objetivo puede ser que en un plazo determinado se nos encomiende un número específico de casos, o que consigamos mayor responsabilidad, o la confianza de determinada persona, o alcanzar un específico nivel de ingresos... Estos pequeños objetivos llevados a cabo en el lugar donde estamos, pueden favorecer nuestro potencial objetivo a largo plazo, que puede ser montar nuestro propio despacho, si ese es nuestro deseo, asociarnos con alguien que resulte interesante para todas las partes y en el que todos ganemos, o cualquier otro que nos planteemos.

Es preferible comenzar por cosas pequeñas y entre tanto reflexionar, aunque nos lleve un tiempo tener claro hacia donde queremos dirigirnos y qué es lo que queremos conseguir, que no que comencemos a dar bandazos dirigiéndonos hacia metas contradictorias. Eso no quiere decir que no podamos equivocarnos, ni que nos vayamos a fustigar si lo hacemos. Simplemente se trata

de no dar mensajes contradictorios a nuestro inconsciente ni a nosotros mismos.

Conviene ser pacientes sabiendo que a nuestro cerebro le cuesta abrir nuevas rutas por las que circular, pero a la vez disciplinados y atentos para ir observando los resultados. Tenemos que ser los primeros convencidos de que podremos lograrlos, sin permitir que nunca falle nuestra confianza y, si lo hace, darnos cuenta enseguida de ello y volver a creer en nosotros.

- ***Por escrito***

Resulta imprescindible formularlos por escrito porque así nuestra alma se expresa con mayor claridad, sobre todo si somos capaces de dejar a un lado la mente y nos permitimos sentir. También porque, de esta forma, nuestro inconsciente trabaja más eficazmente, se convierte en un aliado y se pone en acción para conseguir todo aquello que nos propongamos. Si además de escribirlos tratamos de imaginar que ya estamos en ellos, nuestras posibilidades de éxito son aún mayores.

Junto a los objetivos, es recomendable también anotar las motivaciones que nos mueven hacia ellos, porque al hacerlo nos estamos dando permiso a nosotros mismos para llevarlos a cabo, tanto a nivel consciente como inconsciente, y aceptando la bondad de sus resultados. Además, seremos más sinceros y podremos evitar cualquier bloqueo o resistencia oculta que pudiéramos tener frente al tema del que se trate. Muchas veces simplemente el hecho de expresar las razones por las que queremos conseguir tal o cual

cosa, hace que comiencen a esfumarse nuestros miedos o resistencias al cambio, dejándonos la vía libre para que se manifiesten.

- ***Tiempo***

También es conveniente poner un plazo a nuestros objetivos. Los objetivos y los plazos pueden ser verdaderos retos, pero es preferible que sean razonables y sobre todo, que sean creíbles para nosotros. Somos los primeros que tenemos que estar convencidos de poder alcanzarlos y de hacerlo en el tiempo previsto.

Cuando empezamos a trabajar con objetivos, nuestro inconsciente puede comenzar a lanzar un torpedo tras otro en su contra. Si este fuera el caso, debemos tener la suficiente firmeza como para neutralizarlos, estando seguros de que podremos lograrlo.

No hay unos objetivos más creíbles o realistas que otros, ni en lo que nos proponemos conseguir ni en el tiempo de llevarlo a cabo. No hay límites, con la sola condición de que nuestra mente sea capaz de imaginarlos. *“Tanto si crees que puedes, como si crees que no, tienes razón”*, decía Henry Ford. Nuestra mente siempre hace que se cumpla lo que pensamos, por eso resulta tan difícil llegar a conclusiones diferentes partiendo de las premisas de siempre.

Un objetivo es una potencialidad, es como una semilla que plantamos en la tierra, que después hemos de cuidar, regar, atender y a la vez olvidarnos de ella en cierto sentido. Cuando esperamos

que una semilla comience a crecer, no nos pasamos todo el día mirándola e increpándola porque aún no vemos aparecer sus pequeños brotes entre la tierra. Una vez plantada, nuestro único trabajo consiste en nutrirla y cuidarla con todo mimo, sabiendo que, en su momento, comenzará a germinar.

Por esto, el tiempo en los objetivos lo observo con una cierta cautela. Mi experiencia me dice que conviene establecer un plazo pero que, a la vez, es condición imprescindible el no ponerse nervioso ante él. Esta es la causa por la que los retos que nos propongamos han de ser creíbles para nosotros, porque si no, no seremos capaces de relajarnos y permitir que aparezcan cuando tengan que hacerlo. Al igual que con la planta, tenemos que enterrar la simiente, ocuparnos de ella cuidándola y alimentándola, pero al mismo tiempo hemos de abandonarnos al resultado no preocuparnos por él, y confiar en que se producirá, dejando que germine cuando tenga que hacerlo, sin inquietarnos por el cuándo y el cómo.

Nuestro pensamiento y nuestro sentimiento tienen que estar alineados para que alcancemos lo que perseguimos. Si estamos inquietos con el tiempo no llegará a producirse, porque la duda es el peor alimento con el que nutrir nuestra planta. Pensamientos y sentimientos han de encontrarse en la misma frecuencia, los primero en el objetivo que queremos conseguir y los segundos serenos, confiados y seguros de que se producirá en el momento preciso.

- ***Cómo ponerse en marcha***

Se dice que hay que fijar un plan de acción para que nuestros objetivos lleguen a buen puerto y estoy de acuerdo con ello, esto es lo ortodoxo, además. No obstante, a mí me gusta más hablar de ponernos en acción para establecer un plan. En ambos casos hay que marcarse una serie de tareas y hay que comenzar a llevarlas a la práctica. Sin embargo este planteamiento es ligeramente distinto a diseñar un plan de acción perfectamente pre-establecido, hasta en sus más pequeños detalles.

Tenemos que ponernos en marcha desde el inicio incluso para definir la estrategia que vamos a seguir. A partir de ahí es importante guiarse por ella, pero también estar atentos a lo que el propio camino nos vaya marcando y, si es preciso, modificarla cuando todo indique que es necesario hacerlo. Implica planificar y a la vez ser dúctiles y flexible para variar el rumbo, siempre que las circunstancias lo requieran.

Goethe decía: *“Si estás verdaderamente comprometido con tu meta, el Universo entero conspira a favor tuyo para que aparezcan los instrumentos y personas que permitan lograrlo”*. A eso me refiero, a estar vigilantes para escuchar y escucharnos, a saber interpretar los mensajes y aprovechar las oportunidades que la vida nos brinda, a permitirnos dejar de lado acciones pre-establecidas para realizar otras que sentimos como más adecuadas y que, tal vez, ni siquiera sospechábamos. No estamos acostumbrados a dar a la intuición la importancia que se merece y ella es la mejor

conexión que tenemos con nuestro inconsciente. Se trata de utilizarla, servirnos de ella y permitir que nos guíe por el camino más idóneo.

Es de gran utilidad recordar nuestros objetivos al empezar el día y al finalizarlo; por la mañana, para poner nuestra mira en el puerto hacia el que nos dirigimos, y por la noche, para ver cuánto nos hemos acercado a él o si, por el contrario, estamos más lejos de lo que pensábamos. El hacer este ejercicio tanto con los pequeños objetivos diarios a los que nos referimos antes, como con este objetivo en mayúsculas, puede resultar de gran utilidad para no perder de vista la diana en la que nos hemos propuesto acertar.

Igualmente nos ayudará el recapitular sobre las sensaciones, los palpitos que hayamos percibido, para aprender a identificarlos y comprobar qué sucede cuando los seguimos, cuáles son los resultados que obtenemos y cómo nos sentimos.

- ***Nutrientes***

Aún cuando nuestros objetivos todavía no sean una realidad material y tangible, nos conviene pensar en ellos como si ya se hubieran cumplido. El percibirlos como un hecho, junto con la acción que supone poner en marcha nuestro plan, y dejarnos guiar por la intuición, constituyen los principales nutrientes para que tengan lugar tal y como nos los hemos propuesto.

Ayudaremos a acelerar el proceso si comenzamos a experimentarlos, sentirlos y sentirnos con las mismas emociones y sensaciones que tendríamos si efectivamente ya se hubieran

convertido en realidad. También contribuiremos a su manifestación si somos capaces de hablar de ellos en la misma forma.

No olvidemos que la imaginación, las palabras y los sentimientos son muy poderosos: si nuestra mente puede pensarlo, nosotros podemos crearlo. Pero es preciso que no escatimemos tiempo en dedicarnos a imaginar lo que pretendemos y a disfrutar con ello, como si ya fuera real. Esto nos permite desarrollar una energía muy positiva y que es uno de los nutrientes imprescindibles que necesita nuestra semilla: el entusiasmo. Si alguien teme que puedan tomarle por loco por poner en práctica todo este proceso, que pruebe a hacerlo sin decírselo a nadie. Luego, cuando compruebe que verdaderamente funciona, verá que estaba en lo cierto y no le importarán las opiniones ajenas.

Son de gran eficacia las afirmaciones que se refieren a nosotros con nuestro objetivo ya cumplido y que hablan en presente y en positivo. Frases como: “*disfruto trabajando en mi propio bufete y gano excelentes ingresos*” nos ayudarán a vencer resistencias y a eliminar miedos y bloqueos. Escucharnos repetir lo bien que nos va fomenta el diálogo interno en el sentido deseado, nos dirige claramente hacia ese objetivo y, con la práctica, cambia la imagen que tenemos sobre nuestra realidad. Y lo que es más importante, modifica la percepción de cómo actuamos y nos desenvolvemos en ella. Si nos decimos que disfrutamos de un trabajo agradable y ganamos una importante cantidad de dinero seremos más positivos y nuestra actitud estará dirigida también a conseguir que eso se convierta en nuestra realidad.

- El enemigo en casa

En muchas ocasiones, consciente o inconscientemente, nos convertimos en nuestro principal obstáculo. Las causas pueden ser todo tipo de temores, miedos o creencias; desde el “*no estoy capacitado para conseguirlo*”, al “*qué ocurrirá si lo consigo*”. El miedo a que todo nos vaya bien y nos impulse al mayor de los éxitos, o a que todo sea un despropósito y nos lleve directamente al fracaso, son solo dos ejemplos del sinfín de cuestiones fantasmagóricas inimaginables que pueden asaltarnos.

Este enemigo aparecerá de muy diversas formas, ya sea como pensamientos, hábitos, conductas o manifestaciones físicas; cualquier cosa puede limitar nuestra capacidad de hacer realidad los propios sueños si los miedos inconscientes o las creencias paralizantes nos asaltan. Por ello conviene estar especialmente atentos, pues la mayor parte de las veces no los percibimos como lo que son, meras ilusiones, sino como una auténtica realidad. Para vencerlos, hemos de identificar de qué se trata, sin olvidar que la mayor parte de las veces solo existen en nuestra mente. Por suerte, a esta “loca de la casa” (como me gusta llamarla, plagiando a Santa Teresa), la podemos cambiar.

- ***Reconocer y reconocernos***

Cuando alcanzamos alguna de nuestras metas no podemos dejar de reconocerlas y reconocer el mérito que nos corresponde, de aceptar nuestros logros y premiarnos por ellos. Ya nos hemos

referido a lo potente que puede llegar a ser esta práctica. Nos sirve para vencer nuestros miedos y resistencias, pero sobre todo nos descubre nuestras fortalezas y nos lanza a lograr cualquier cosa que nos propongamos. Cada nuevo paso dado, cada meta conseguida, nos hará sentir mejor y más seguros, y nos llevará a atrevernos con nuevos desafíos; podemos entrar en una rueda de potencialidad infinita, que no tiene principio ni fin.

Es como si contáramos con los mejores animadores de la fiesta; si están ellos, ya no necesitamos a nadie más para que resulte espléndida. A medida que somos conscientes de nuestros avances, los consideramos como tales y nos alegramos de ellos, vamos siendo capaces de asumir nuevos retos, sintiendo que nuestro poder personal es ilimitado. Y realmente lo es. Esto hace que cada vez podamos subir más el listón, sin que suponga un mayor esfuerzo, lo que nos llevará a conseguir más y más en menos tiempo.

Junto a ello, el agradecer a todos y a todo, incluidos nosotros mismos, lo que vayamos consiguiendo, ampliará nuestra capacidad de formular y de alcanzar nuevos retos. Esto nos ayuda además a ir enfrentando y desenmascarando los diferentes miedos del camino, permitiéndonos afrontar con mayor valentía y confianza todos aquellos que se nos presenten en situaciones venideras.

- ***Incompatibilidades***

Todo tipo de metas, desde las más pequeñas a las más grandes, son absolutamente incompatibles con un estado de ánimo negativo, irascible, amargado, malhumorado o agobiado. Es muy sencillo, es

como si para nutrir nuestra semilla, en lugar de regarla con agua lo hiciéramos con lejía; directamente se moriría. Con nuestros objetivos pasa lo mismo, es una cuestión de estar en la misma onda. Si estamos en la desazón, en el pesimismo, la rabia o cualquier otro sentimiento negativo, no seremos capaces de hacer realidad ni el objetivo más nimio.

Puedo poner un ejemplo personal. Suelo conseguir aparcamiento con bastante facilidad; sin embargo, en ocasiones, de pronto me doy cuenta que no lo estoy logrando de inmediato. Cuando esto ocurre, lo que hago es observarme y tomar consciencia de cómo me encuentro. Inmediatamente percibo que, sin darme cuenta, algo me ha puesto de mal humor, me he disgustado o me ha estresado, o bien han venido a mi cabeza uno o varios pensamientos inquietantes o frustrantes.

Necesitamos estar en sintonía con lo que queremos conseguir. Si tenemos en mente un objetivo fantástico, de ninguna manera llegaremos a él por la vía del pesimismo y la negatividad. Para ello, habremos de aprender a controlar nuestros pensamientos y emociones. Enseguida será muy gratificante y nos daremos cuenta de que merece la pena poner todo nuestro empeño en ser los que decidamos qué pensar o sentir.

Esto es importante a nivel profesional, pero el planteamiento es el mismo para cada uno de los aspectos de nuestra vida que nos interese mejorar.

No me cansaré de insistir una y otra vez en que, si queremos saber si esto funciona, nadie mejor que nosotros mismos para

sacarnos de dudas. ¡Probar, probar y probar!, ese es el secreto. Si algo no funciona, podremos desecharlo y seguir como hasta ahora, pero jamás negarnos a nosotros mismos el derecho a investigar. No hay nada como ponerse manos a la obra. Eso sí, sin ideas preconcebidas ni negativas en cuanto a que no funcionará, como ya hemos visto. ¡Démonos una oportunidad!

2. Otros ingredientes

Tu actitud es lo que importa.

Cuando empezamos a trabajar desde el compromiso con nosotros mismos, conforme a nuestro propósito de vida, teniendo claro hacia donde nos dirigimos y cuáles son nuestros objetivos, casi de forma espontánea surgen una serie de actitudes que dan todavía mayor riqueza a esta abogacía consciente de la que os vengo hablando.

Por la misma razón que nadie puede dar lo que no tiene, cuando estamos rebosantes surge en nosotros un inmenso caudal del que extraer y transmitir. El sentirnos en paz, el hacer que nuestra vida tenga sentido, el vivirla en armonía, produce de inmediato una serie de efectos en cadena, que influyen en nuestra forma de comportarnos y en la manera de relacionarnos con la gente.

Una mayor responsabilidad con nosotros mismos contribuye a generar también un mayor COMPROMISO con los demás, con la sociedad, con la Administración de Justicia y con los compañeros. Nos encamina hacia una sociedad más justa y hacia una actuación profesional mucho más comprometida en la búsqueda de un

objetivo común que procure la verdadera Justicia, la autentica gestión de los problemas y conduzca a la paz social.

El hecho de que se dicten determinadas resoluciones en torno a un procedimiento no siempre es sinónimo de Justicia. Sin embargo, estamos obligados a que se imparta esa Justicia, o al menos, a que lo intentemos por todos los medios cuantos intervinimos en su trámite. En mi opinión, esto no siempre es así; a veces da la impresión, incluso, de que importan mucho más las resoluciones y el propio procedimiento que la verdadera Justicia o la resolución efectiva de los conflictos. Con frecuencia no podemos hacer nada por cambiar eso, pero otras muchas veces, sí. El darnos cuenta de lo que sucede y no colaborar con ello, al menos de forma voluntaria y consciente, ya es un primer paso.

Surge, a su vez, un mayor compromiso con los clientes que deciden depositar en nosotros sus asuntos, a fin de transmitirles confianza y seguridad en el trabajo que realizaremos en defensa de sus intereses, así como en perseguir la equidad a través de ello. También en que nuestra labor supondrá un justo dar y recibir, un equilibrio entre el servicio que prestamos y los honorarios que percibimos a cambio.

Esta manera de ser y de estar en la abogacía nos lleva, inevitablemente, a la recuperación de viejos VALORES, algunos de los cuales han caído casi en desuso en los últimos tiempos. En este sentido nuestra profesión ha sufrido un declive, que seguramente no es otra cosa que reflejo de la propia sociedad en la que nos toca vivir. No quiero decir que se trate de una actitud generalizada, ni

que la mayoría de los abogados están faltos de los valores más elementales, pero es cierto que la profesión en sí misma y la propia Justicia están necesitadas de un reencuentro con algunos de ellos.

Me refiero al respeto, el compañerismo, la empatía, la autenticidad, la colaboración o la ayuda mutua, entre otros. Cuando de verdad nos respetamos a nosotros mismos como personas y como abogados, es imposible no hacerlo con los demás. De forma natural potenciaremos también toda esa serie de elementos que, además, han distinguido desde siempre a nuestra profesión, la han dignificado y han hecho de ella un baluarte en defensa de los Derechos Humanos y de los valores más universales.

Propiciaremos también una abogacía más CONSTRUCTIVA en la que, por encima de todo, busquemos el “TODOS GANAN”. Siempre podremos hacerlo sin que las pretensiones de nuestros clientes se vean mermadas. Al contrario, con este enfoque, podremos llevar a cabo una mejor defensa y preservar más adecuadamente la totalidad de los aspectos que integran sus intereses y necesidades contemplados desde todos los puntos de vista.

El cliente, cuando viene a nuestro despacho con un asunto litigioso, o con cualquier otro tipo de problema, siempre lo que quiere es ganar. Es natural que crea que puede hacerlo y que los hechos le dan la razón al cien por cien; no es fácil ser objetivo con los propios asuntos. Con frecuencia, sin embargo, desconoce el coste que le va a originar el proceso. Muchas veces le informamos del coste económico, pero en nuestras manos está el hacerle

entender también que pueden originarse otros, en niveles diferentes y más sutiles. Si de verdad queremos solucionar el problema de la manera que más favorezca sus intereses, observaremos la situación globalmente, para así dar la respuesta que tenga el menor coste posible para él desde todos los puntos de vista, el económico, el psicológico, el emocional y el social.

A nadie se le escapa que cuando el asunto queda en nuestras manos, la capacidad de decidir qué hacemos con él es prácticamente nuestra. Tenemos diversas opciones: buscar la solución más compleja, la más sencilla, la que más dinero nos aporte, la más corta, la más larga, o la que más beneficie al cliente desde todos los aspectos del problema. Podemos, incluso, limar asperezas o, por el contrario, potenciar el conflicto y el enfrentamiento que lo origina. Si hacemos lo primero, comenzaremos por intentar un acuerdo cuando tengamos el más mínimo resquicio para ello, por supuesto, buscando siempre la defensa de los intereses de quien contrata nuestros servicios. Lo conseguiremos o no, pero siempre evitaremos la confrontación pura y dura, el machacar a toda costa al contrario.

Parece una cuestión baladí, pero no lo es. En demasiadas ocasiones somos los propios abogados los que, consciente o inconscientemente, crispamos los ánimos de nuestros clientes, potenciando el malestar que ya traían. Desde este punto de vista, tenemos mucho que aportar. En más de una ocasión he podido constatar lo que implica actuar de una manera o de otra. Intentar el mutuo acuerdo es casi siempre el mejor trabajo que podemos hacer

por nuestro cliente. El dicho popular de la maldición de la gitana lo refleja perfectamente: *“pleitos tengas y los ganes”*. Según él, el pleito en sí mismo ya es una maldición, inclusive ganándolo; por eso, cuanto podamos hacer por evitarlo será beneficioso para todas las partes implicadas.

Además, buscar el acuerdo no tiene porqué ser menos productivo para el abogado. Creo que todos podríamos contar experiencias en este sentido. En mi caso he oído muchas veces decir al cliente ésta, u otras frases semejantes: *“me da igual ganar o perder, lo que quiero es que fulanito se entere”*. Aún cuando acudan a mí con este planteamiento puedo decir que me siento satisfecha de intentar casi siempre el mutuo acuerdo, y de haberlo alcanzado en la mayoría de los casos. Al final, mis clientes son los primeros en reconocer las ventajas de este planteamiento y la utilidad de sus resultados. Soy una conciliadora vocacional y esto se ha convertido en parte de mi marca personal ante clientes y compañeros, lo que me ha reportado importantes beneficios, entre ellos el que me lleguen asuntos especialmente complejos relacionados con herencias, disoluciones de matrimonios, sociedades o condominios endemoniados.

En mis treinta y cuatro años de ejercicio, solamente en una ocasión he dejado de llevar un asunto, por no prestarme a hundir al contrario. Fue en relación a una separación de un cliente habitual al que conocía bien y sabía que sería inútil intentar hacerle comprender que esa postura no le reportaría ninguna ganancia. En cambio, cuando me he embarcado en asuntos complejos con posiciones aparentemente irreconciliables, he vivido con frecuencia

la gran satisfacción que produce el conseguir acuerdos inimaginables y el ser testigo de la alegría y tranquilidad que eso le produce al cliente.

Está claro que esto es más beneficioso para ambas partes también a nivel económico, aunque a primera vista pudiera parecer lo contrario, sobre todo para el abogado. Si buscáramos el beneficio a corto plazo, tal vez en ese momento podríamos ganar más con el conflicto, pero si lo que buscamos es el beneficio a largo plazo, el auténtico, entonces nos irá mejor a todos los implicados con el “todos ganan”. Atraeremos más de lo mismo, nuevos cliente conciliadores, que nos harán ganar en tranquilidad, salud y también en dinero, si relacionamos el tipo de trabajo y el tiempo empleado para realizarlo.

Lejos de desmerecer nuestra defensa, lo que hace es incrementar nuestro nivel de competencia profesional. Es un ingrediente a tener muy en cuenta a la hora de idear nuestra marca personal, pues sin duda, genera en ella un mayor mérito.

Buscaremos, en definitiva, una abogacía en la que PRIME LA PAZ en lugar de la guerra. Si partimos de la paz desde nuestro interior, desde llevarnos bien con nosotros mismos, de abandonar las propias guerras, sin darnos cuenta, estaremos transmitiendo eso mismo a los conflictos que se nos encomiendan.

Sin duda este es un momento muy especial no solo en nuestro país, sino a nivel mundial, por la manipulación económica y de todo tipo en la que nos vemos envueltos. Incluso nuestras democracias se están viendo afectadas y han dejado de ser lo que

eran, para pasar a ser fruto de las maniobras, los mercados y las especulaciones. Sin olvidar que constantemente dejan patentes las vergüenzas sociales que albergan en su seno. A pesar de ello no dejan de producirse situaciones y de surgir movimientos que ponen de manifiesto lo necesitados que estamos de incorporar a nuestra vida otro tipo de comportamientos, y de regirnos por valores universales e imperecederos.

Es hora de devolver la cordura y la dignidad a las Instituciones, a la economía, a la política, a la sociedad, a las relaciones personales y profesionales, y a toda nuestra vida en general. Los abogados no podemos permanecer impasibles, ni como individuos, ni como colectivo, a una demanda social cada vez más generalizada, la de ser más humanos. La verdadera Justicia tiene que primar en los Tribunales, pero ha de llegar también a todos los ámbitos y a todos los rincones del planeta.

Esta es la abogacía que defiende, la ABOGACÍA CREATIVA, que parte de desarrollar la persona y el abogado único e irrepetible que cada uno es, con unas señas de identidad totalmente singulares, particulares de cada uno; que no hacen sino aportar valor a lo que somos, tanto personal como profesionalmente.

Si incorporamos todo lo anterior a nuestro trabajo, estaremos viviendo una vida más plena y sintiéndonos más felices también cuando ejercemos de abogados. Generaremos una ACTITUD POSITIVA Y ENTUSIASTA, que incidirá en conductas del mismo estilo y que harán que se expandan dentro del ámbito de la

Administración de Justicia comportamientos más cercanos y amables.

Haciendo acopio de estas actitudes, seremos capaces de desarrollar lo que realmente somos y de emplear todos nuestros recursos en el propio beneficio y en el de los demás. Como consecuencia de ello, conseguiremos de clientes, jueces, compañeros y terceros un mayor respeto, mejor trato y hasta una valoración mucho más justa y positiva, que sin duda ha de tener reflejo en nuestros ingresos.

También alcanzaremos MAYORES LOGROS, pues estamos poniendo en acción de forma intencionada todos nuestros talentos, para convertirnos en la mejor expresión de nosotros mismos, y así asistir a nuestros clientes en sus problemas y gestionar, con total éxito, lo que se nos encomiende.

Esto son solo algunos de los atributos que nos acompañarán si comenzamos a trabajar con la filosofía de la auto-responsabilidad, si nos convertimos en el abogado que en verdad somos. Además, cada uno puede añadir cuantos ingredientes quiera para seguir sumando notas distintivas y singularidades a su marca personal como letrado.

Se trata de dar un giro radical a nuestra forma de ejercer y de vivir, de poner en ello talento, cariño, empatía, valores, entusiasmo, ilusión, servicio, generosidad, optimismo, disfrute, pasión... Todo cuanto queramos para “ganar- ganar” y para, a la vez, ser el

abogado único e irrepetible que somos; el que tenemos el derecho y el deber de ser.

3. A modo de ensayo

El mayor error es no moverse por miedo a errar.

Os invito a practicar con pequeñas acciones que nos permitan experimentar lo que implica poner intención en el trabajo. Hagamos algunos ensayos que se pueden llevar a cabo con facilidad si se tiene el propósito de hacerlo. Son acciones sencillas que no requieren ningún tipo de aprendizaje. Pese a ello, si las practicamos, nos ayudarán a empezar a sentir los efectos de las propuestas contenidas en este libro. Os animo a comenzar a utilizarlas y a percibir la magia de los pequeños cambios, a experimentar la gran capacidad que tenemos de influir en los diferentes aspectos de nuestra vida y en lo que ocurre a nuestro alrededor. Ahí van algunas de ellas:

- Puedes acostumbrarte a comenzar el día dando las gracias por ser quién y cómo eres, por todo lo bueno que tienes y por lo positivo que hay a tu alrededor. O empezar haciendo un pacto contigo mismo para procurarte respeto, cuidado y amor a lo largo del día. Ambas cosas llevan poco tiempo. Podrías hacerlo nada más levantarte, mirándote al espejo. Verás cómo activa tu estado de ánimo y cada vez es más fácil sentirte a gusto y feliz con quien eres.

O podrías comprometerte a no ejercer contigo la crítica destructiva, practicando el estar atento a lo que te dices para identificarla y sustituirla por postulados más agradables, no enfadándote cuando algo no te sale tan bien como quisieras o firmando un pacto personal de mantener la paz, pase lo que pase.

Para practicar cualquiera de ellas, te será de gran utilidad hacerlo como si se tratara de observar a otra persona, mirando desde fuera; como si te convirtieras en un espectador de ti mismo. He hablado muchas veces a lo largo del libro de utilizar esta práctica. Soy una enamorada de ella, porque puede aplicarse en muchas situaciones y sus efectos son siempre sorprendentes.

Recuerda que tienes el derecho y el deber de ser feliz, así que empieza a experimentar para descubrir cómo puedes ir consiguiéndolo poco a poco. Si es preciso, para en algún momento y recuérdate que tu prioridad más absoluta en ese día es hacerte sentir bien. ¡Ningún vencimiento es más importante que eso!

- Comienza a trabajar y vivir en sintonía contigo mismo, a preguntarte si te gusta cómo te encuentras y cómo te ves. Si no te sientes a gusto con ello, ¡plántate! ¡Declárate en huelga contigo mismo y niégate a seguir malgastando tu vida un instante más!

Pregúntate qué está pasando y recuerda cuáles son tus talentos. Observa si los estás desarrollando o, si por el contrario, estás viviendo y trabajando ajeno a ellos, día tras día. Estate atento a lo que se te da mejor, para ver si lo que haces te resulta o no demasiado difícil, porque igual eso puede darte alguna clave. Cuanto más en sintonía estés contigo mismo, más fáciles te resultarán las cosas.

- No te permitas seguir viviendo sin escucharte, yendo sin saber hacia dónde te diriges, corriendo de un lado a otro sin ningún propósito. Reúnete a solas contigo al menos de vez en cuando, en un lugar tranquilo, y llega a un acuerdo para establecer cuál ha de ser tu siguiente meta a alcanzar.

Ponte a prueba en el día a día con pequeños objetivos. Escríbelos, anota el resultado y cómo te hace sentir. Elabora con la práctica tu propia evidencia de la bondad de poner intención en todo lo que emprendes.

¡Hazlo, tanto si tienes tiempo como si no! Da igual, no hay excusas frente a ti. Deja a un lado las preocupaciones, los agobios, los vencimientos, los plazos y niégate a ser cómplice de una forma de trabajar, de vivir y de un sistema, que no te satisfacen en absoluto.

- Comprométete a llevar a la practica en tu trabajo cada día, desde por la mañana, el “todos ganan”. En lo que hagas, en las actuaciones que emprendas, en la orientación que des a los asuntos. También con las personas que te relaciones, con todo el que se cruce en tu camino, aún cuando se trate de acciones que pudieran parecer insignificantes.

Al enfocar tus expedientes, busca la paz en lugar de la guerra, y aplícalo también a cada instante, a cada situación y relación. Son muchas las oportunidades que tenemos de sembrar en positivo, no perdamos la ocasión para contribuir con nuestra actitud a la creación de un mundo más amable.

- Trata de evitar la confrontación cuando, sin remedio, tengas que abordar situaciones enfrentadas, antagónicas o en los momentos en que debas oponerte ante peticiones contrarias a los intereses de tu cliente. Defiende con profesionalidad y evita atizar el fuego del resquemor, el odio y la venganza entre tu cliente y el contrario.
- Sé cortés, reparte sonrisas, sé respetuoso con todo el mundo como tú deseas que lo sean contigo. Hazlo de igual forma cualquiera que sea la

condición de la otra persona. Todos, tengan la situación que tengan, son dignos del mejor trato y consideración. Verás como tú comienzas a ser tratado con mayor respeto; no olvides que lo que damos es lo que recibimos.

- ¡Que la vida que llevas no pueda contigo! Si es preciso, antes de seguirte maltratando, di “¡basta ya!” y empieza a experimentar el impacto que eso tiene. No olvides que pequeños cambios producen verdaderos milagros, que no se pierde nada por probar, que tienes el derecho a equivocarte, sabiendo que el mayor error es no darte la oportunidad de fallar, por no arriesgarte a probar.

Ahora bien, ¡que nadie se agobie con todas estas propuestas! No es preciso empezar a poner en práctica todo a la vez; especialmente si creemos que es un reto demasiado grande para nosotros. Cada uno puede probar con lo que crea que es más urgente para él según se esté tratando, según transcurra su vida o cómo se sienta en ella. Cualquier actividad de las propuestas que no tengamos práctica en realizar, nos servirá para calibrar como nos sentimos, los resultados que obtenemos, las potencialidades que activa y los efectos que produce también en nuestro entorno.

Me gustaría poder transmitir algunas evidencias de la bondad de todo lo que os propongo, pero aún cuando lograra hacerlo, no sería tan valioso ni aleccionador como las experiencias que alcanzaréis con vuestra propia práctica. Por tanto solo puedo invitaros, una vez más, a comprobar cómo funciona por vosotros mismo, ya que esta es la mejor forma de convencerse.

8. Saber que podemos

Tu mejor oportunidad eres tú mismo.

Si queremos emprender un nuevo camino que nos permita mejorar, tenemos que empezar por creer que somos capaces de hacerlo. La mayoría no ha experimentado todavía en primera persona y en toda su extensión, que dentro de cada uno de nosotros está la fuerza y el poder para cambiar las cosas o para lograr aquello que queremos. Además, por lo general, no nos han enseñado a aprender de los aciertos sino solo de los errores, y eso hace que no seamos conscientes de nuestras capacidades. Por suerte no estamos ante un dogma de fe, sino simplemente ante algo que, como vengo repitiendo una y otra vez, podemos experimentar por nosotros mismos siempre que queramos hacerlo.

Por otra parte, casi todos venimos utilizando un porcentaje muy pequeño de nuestro potencial. Se dice que, más o menos, solemos hacer uso de un 10 % de lo que verdaderamente poseemos. A esto se añade que a muchos de nosotros, a lo largo de la vida nos han insistido solo en lo que se nos daba mal o en lo torpes que éramos para determinadas cosas. Pocos tuvieron la suerte de recibir una educación basada en destacar sus valores, y fueron aún menos los que recibieron ayuda para potenciarlos. Sin duda, esto hizo que fuésemos adquiriendo el convencimiento de que nuestras cualidades eran mucho más limitadas de lo que realmente son. Al día de hoy, esa creencia sigue haciendo que muchos estén por empezar a descubrirse.

Ahora sabemos que *[fuera de nuestra zona de confort es dónde se encuentran nuestras mayores posibilidades]*, como dice Dale Carnegie. No es otra cosa que lo que venimos repitiendo una y otra

vez, que para que algo cambie en nosotros, debemos comenzar por hacer cosas diferentes o por hacer las habituales, pero de manera distinta.

Nuestra zona de confort es el lugar donde siempre hemos estado, aquél que nos resulta conocido, lo que habitualmente hacemos, o aquello a lo que siempre recurrimos. Así que, si seguimos ahí como hasta el momento, lo normal es que todo continúe igual. Para que algo cambie y aparezcan ante nosotros otras alternativas, tenemos que empezar por mover ficha, comenzar a pensar diferente, a actuar diferente, a ser diferentes. Arriesgarnos a abandonar lo conocido, el lugar donde siempre estuvimos, aquél que nos da esa aparente seguridad, que no es lo mismo que el que nos hace sentir más felices y satisfechos.

De nada sirve lo que puedan decirnos al respecto, la única forma de descubrirlo es ponernos en acción. Si nos sentimos capaces de llevarlo a la práctica, si estamos seguros de nosotros mismos, si confiamos en ello, podemos tener la absoluta certeza de que así será. En cuanto empezamos a experimentar los efectos de atrevernos ya no queremos parar, pues no hay mayor satisfacción que el propio avance, el vivir en primera persona lo que eso significa.

Cuando nos decidimos a explorar posibilidades que nunca antes habíamos imaginado, el poder personal comienza a tomar las riendas, empiezan a aflorar nuestras verdaderas capacidades y se inicia un re-descubrimiento de nosotros mismos. Ya nada volverá a ser igual. Con ello se abre un abanico de posibilidades que jamás hubiéramos imaginado. Da igual los años o las circunstancias que tengamos, he podido constatar estos efectos en personas de todas las

edades y condiciones. Lo veo en mis alumnos, ya sean abogados jóvenes o mayores, en los que son estudiantes y en todo el que se decide a probar. Siempre es una gran satisfacción comprobar el gozo y la emoción inigualables que ello les hace sentir.

Personalmente también he pasado por esta experiencia. Recibí una educación católica muy estricta, en la que se solía poner el acento en lo negativo y no hacer mención a los propios valores, las capacidades o los talentos. Mi primera infancia transcurrió en un lugar en el que, además, ni se propiciaba la manifestación de los afectos, ni se veía con buenos ojos; había que ser fuertes y duros. Tampoco estaba muy bien visto ser diferente. Así que crecí haciéndome "fuerte", sin muchas muestras de cariño, procurando no ser vista en exceso, y sin conocer verdaderamente quién era yo ni cuáles mis capacidades. Además, alguna profesora desaprensiva se ocupó de poner la guinda que faltaba, consiguiendo que mi propia valoración y reconocimiento no ocuparan durante muchos años, el lugar que les correspondía. Eso hizo que no solo no desarrollara mis verdaderas capacidades sino que, incluso, yo misma me limitara e invalidara.

Cuando comencé a salir de mi zona cómoda, a cambiar mi forma de pensar, a abrirme a nuevas posibilidades, a atreverme y traspasar mis propios límites, fui dándome cuenta del porqué de mi vida. De cómo era yo misma (y nadie más) quien me limitaba de forma inconsciente, y comencé a ser un testigo permanentemente asombrado de lo increíble que es nuestro poder personal. Me di cuenta de que los límites no existen salvo en nuestra mente, solo los que nosotros nos ponemos con nuestros miedos y nuestras creencias.

Una vez que se emprende este camino ya no puede darse marcha atrás.

Los que tienen hijos pequeños han de cuidar mucho lo que les dicen y lo que les transmiten sobre sí mismos. En sus primeros años de vida queda grabado lo que creerán y lo que crearán de sí mismos, y somos los padres los que más influimos en ello. En nuestras manos está el hacer que su vida sea mil veces más fácil y satisfactoria que la nuestra, si simplemente les permitimos ser ellos mismos. Confieso que si ahora tuviera hijos pequeños, los trataría de forma muy diferente a como lo hice en su momento con los que tengo. Aunque la relación con ellos fue bien distinta a la mía con mis padres, ¡aquí sí que me gustaría tener una segunda oportunidad!

Por todo ello me fascina presenciar en otros este proceso de renacer, de re-descubrirse de acceder al propio poder personal. Particularmente, me apasiona percibirlo en mis alumnos más jóvenes, ya sean estudiantes o abogados y en los jóvenes en general, porque cuando ellos toman conciencia, son como un cohete a propulsión, salen disparados hacia sus metas y consiguen todo lo que se proponen de forma increíble. Tienen menos limitaciones personales que los mayores, así que echan a volar y ya no hay quien les pare.

De ahí mi especial cariño y mención a lo largo de este libro a aquellos que aún están estudiando Derecho, a los que acaban de terminar la carrera y a los que comienzan a ejercer, porque todos ellos se encuentran en la mejor de las posiciones; son los que cuentan con el terreno mejor abonado para sembrar lo que les

plazca, con las mayores posibilidades de recoger las cosechas más espléndidas.

Pero el empezar a utilizar nuestro poder personal de forma consciente y servirnos de él requiere práctica, como en el caso de cualquier actividad que emprendemos. Entrenarlo y desarrollarlo hace que aumente la confianza en nosotros mismos y, en la misma proporción, crecen nuestras posibilidades de emprender otros desafíos que requieran de nuevas capacidades. Si un músculo no lo tenemos ejercitado y empezamos a trabajar con él, al principio nos costará conseguir toda su movilidad; habremos de ir poco a poco, pero cada día que pase percibiremos una mayor diferencia con el momento inicial. Lo mismo ocurre al trabajar con nuestro poder personal, empezaremos lentamente, tal vez con algunas dudas, pero enseguida comenzaremos a ascender por una espiral en positivo que parecerá no tener fin. Da igual el aspecto de nuestra vida que hayamos decidido desarrollar, el resultado es que todos los demás se verán positivamente afectados por este empoderamiento personal, lo que nos permitirá ir atravesando nuevas barreras y abriendo ante nosotros un abanico infinito de nuevas posibilidades.

Decidarnos a salir de nuestra zona de confort, no solo es conveniente sino que es absolutamente imprescindible cuando no nos sintamos a gusto con nosotros mismos o con lo que realizamos. Estamos aquí para disfrutar, para sentirnos en sintonía con nuestro ser más profundo, y si vivimos de una forma que no nos hace felices, tarde o temprano ocurrirá que, o cambiamos por decisión propia o nos veremos obligados a ello. Si no somos capaces de dar soluciones en el momento adecuado, la vida nos encaminará a situaciones en las que nos veamos obligados a salir de donde

estamos; porque esa es su misión, ayudarnos a que vivamos de acuerdo con nosotros mismos. Primero lo será de forma amable, pero si no le prestamos atención terminará por hacerlo de forma contundente. Ya os he puesto algún ejemplo en primera persona de situaciones en las que, al no tomar una determinada decisión, mi cuerpo acababa tomándola por mí.

El coste que esto supone es muy elevado, por eso es recomendable no arriesgarnos a que la vida nos ponga en el brete de tener que afrontar decisiones o problemas mayores por no habernos escuchado o por empeñarnos en seguir nadando contra corriente.

El desarrollar nuestro poder, el ser felices, el sentirnos bien por alcanzar nuestros logros, son elementos consustanciales al ser humano. Es el momento de aprender a través de todo lo bueno que hay en cada uno de nosotros, de animarnos con nuestros pequeños o grandes logros, de estimularnos con nuestras metas alcanzadas.

Empecemos a confiar plenamente en nosotros, a arriesgarnos sabiendo que no perderemos nada o muy poco por ello. Lo primero que nos hace falta es un firme propósito para ponernos en acción y empezar a vivir de otra manera. No hay límites, comencemos dejando volar nuestra imaginación; incluso lo que nos parezca imposible se puede lograr.

Este es tu momento: ¿Estás dispuesto a hacerlo? ¿Te atreves a traspasar tus propios límites? ¿Te gustaría conocer cuáles son? ¿Crees que los tienes? No me cabe la menor duda de que preferirás arriesgar y conocerlos a permanecer inmóvil en el mismo lugar, limitándote.

Gracias por emprender el camino para dejar de pertenecer a cualquiera de los grupos de los que hablamos al principio: “Abogados con Incapacidad Permanente Parcial” (AIPP), “Abogados con Incapacidad Permanente Total” (AIPT) o “Abogados con Incapacidad Permanente Absoluta” (AIPA). También gracias por contribuir a dignificar la profesión, por ser artífice de esa nueva conciencia de la abogacía, por ayudar a que se extienda a la Administración de Justicia.

Felicidades por ponerte en acción, por capturar de nuevo tus sueños, por tu firme decisión de seguirlos y por el compromiso alcanzado contigo de hacerte más feliz.

UN RUEGO

“...No dejes para más tarde las cosas que son importantes para tu bienestar y tu satisfacción personal. Has de vivir plenamente el día de hoy, no esperes a ganar la lotería o a jubilarte. La vida no hay que postergarla.

No te engañes pensando que serás un marido más afectuoso cuando tu bufete contrate a unos cuantos abogados jóvenes para aligerar la carga. No te engañes creyendo que empezarás a enriquecer tu mente, cuidar tu cuerpo y nutrir tu alma cuando tu cuenta bancaria sea más voluminosa y dispongas de más tiempo libre. HOY es el día de disfrutar el fruto de tus esfuerzos. HOY es el día de agarrar la oportunidad y vivir una vida pletórica. HOY es el día de vivir según tu imaginación,

de cosechar tus sueños...

.... Pocas cosas hay tan importantes como formar parte de la infancia de tus hijos ¿Qué sentido tiene subir los peldaños del éxito si te pierdes los primeros pasos de tus hijos? ¿Qué sentido tiene

poseer la casa más grande de tu barrio si no tienes tiempo de crear un hogar? ¿De qué sirve ser conocido en todo el país como un excelente abogado si tus hijos no conocen siquiera a su padre?”

De “El Monje que vendió su Ferrari”, Robin S. Sharma

Vicenta Jorge Barrio

<http://www.abogadosautoresponsables.com/>

info@abogadosautoresponsables.c

EDITADO EN LA MONTAÑA DE LOS ÁNGELES

EQUINOCCIO DE OTOÑO DE 2012

∴