

## CAPÍTULO I

# Integridad

## Consciencia de lo que realmente somos

El líder bambú ancla la integridad a través de su humildad, simplicidad y coherencia.

**M**e gustaría comenzar este viaje de once estaciones por el punto de partida fundacional y el principio de los principios. La integridad es aquello que da sentido a un todo desde la unión y amalgama de sus partes, que sumadas dan algo mucho más grande que su valor como piezas individuales. Porque, como todos sabemos, dentro de un huevo no hay solo yema y clara, sino la posibilidad de una tortilla y numerosas combinaciones culinarias.

Quiero contarte una historia personal de cuando me sentí verdaderamente *íntegro*. Es decir, que dentro de mí no había solo huevo y clara, sino los ingredientes para crear algo más grande, elevado y coherente. Corría 2016 y ya llevaba cinco años y medio haciendo el programa *Cala* para CNN en Español, al cual estaré siempre muy agradecido. Fueron años de felicidad donde me sentí realizado como periodista y comunicador. Había cumplido el sueño de aquel joven que en 1997 veía la señal en los monitores internos

del Instituto Cubano de Radio y TV, donde trabajaba en Cuba y se dijo: “Algún día voy a trabajar ahí”.

En 2016 había empezado un proceso dentro de mí. Había comenzado a autoexplorarme más profundamente, a conocerme, a meditar, a interesarme por temas como la consciencia y el alto rendimiento humano. El programa era todo un éxito, sin embargo, empecé a sentir que el mundo de las noticias me asfixiaba y me dejaba perturbado por su naturaleza repetitiva y tóxica. Llegó un momento en el que Cala, el personaje, que además daba nombre al show, era más visible y preponderante que Ismael, el verdadero ser humano con el que convivía cuando las luces se apagaban y estaba a solas frente al espejo. Y ese dialogo privado cada día me iba mostrando una grieta que debía cerrar si es que quería ser feliz y congruente con lo que sentía.

Fue ahí que me di cuenta de que tenía que ser íntegro y coherente conmigo, y que desde el corazón había un llamado que me decía: “Haz una pausa en esto. Abandona temporalmente este éxito porque, en realidad, el gran éxito es que te explores más, que te conozcas más, que viajes por el mundo, que descubras culturas, que sigas aprendiendo sobre lo que no te dieron en tu educación tradicional”.

Ninguna de las cosas aprendidas (ya adulto) para elevar mi estado de consciencia me las impartieron en la escuela o en la universidad, donde nos prepararon más bien para ser entes productivos y para entender lo de afuera, pero no lo de adentro. Entonces, al uno elevar su nivel de consciencia, necesita tomar decisiones más elevadas que lo lleven a los resultados elevados que uno espera. Ninguna solución llega si no cambiamos el nivel desde donde se generó el conflicto o la necesidad, parafraseando al maestro Albert Einstein.

No fue fácil ese proceso. Me costó más de seis meses y noches de insomnio tomar la decisión de no cumplir

con el plazo estipulado por un contrato. Nadie me apoyaba en este inicio, ni mi propia madre ni mis amigos. Con la mejor de las intenciones mis seres más cercanos no querían que perdiera el estatus que había alcanzado invirtiendo tanto tiempo. Tomó tiempo que entendieran que no sería un “suicidio profesional”, como muchos vaticinaron.

Y la verdad es que fue una de las decisiones más complejas pero íntegras que he tomado en mi vida, porque puse mi alma a dirigir los próximos pasos, inciertos, pero, al mismo tiempo, llenos de la certeza de que era una decisión coherente. Había prevalecido lo que yo quería desde lo profundo del corazón, aunque el ego siguiese dando pataletas.

Hay algo que recordar: donde no está tu pasión, la vida empieza a sentirse como a contracorriente, como una lucha, como un esfuerzo desmedido. A diferencia de esto, el alma siempre fluye con tu pasión y propósito verdaderos. Y yo siento que integridad es hacer el esfuerzo correcto para que todo fluya en dirección a la FUENTE. Solo de este modo uno puede sostener el compromiso que nos lleva a entregarnos, a través del servicio, a los demás.

Fue ahí, cuando comuniqué la decisión a los ejecutivos de CNN, que sentí que, por primera vez, había sido íntegro, coherente y leal a mi propia verdad. Esa noche, lo recuerdo como si fuera hoy, dormí plácidamente de nuevo tras noches de insomnio.

## LA MESA DE LA INTEGRIDAD

Según el diccionario de la Real Academia Española, íntegro es aquello “que no carece de ninguna de sus partes” o, en otra de sus acepciones, “dicho de una persona recta, intachable”. Si para ser íntegros necesitamos no carecer

de ninguna de nuestras partes, ¿cuáles serían esas partes? Para desentrañar este punto, vamos a seguir los consejos del científico y pensador Albert Einstein, quien dijo: “Mira profundamente en la naturaleza y entonces comprenderás todo mejor”.

Esta idea, que hoy en día puede canalizarse a través de la *biomímesis* —ciencia que estudia a la naturaleza como fuente de inspiración para resolver problemas humanos—, nos lleva a prestarle atención a una planta que cuenta con múltiples cualidades que podrían adecuarse al desarrollo humano: el bambú. Entre esas cualidades intrínsecas está la integridad.

Pero volviendo a la pregunta original, si tomamos como ejemplo una mesa que necesita de tres pilares para sostenerse: ¿cuáles son esas tres cualidades que forman la “mesa de la integridad”? En primer lugar, si observamos profundamente, como sugería Einstein, veremos que el bambú, cuanto más alto crece, más aprende a inclinarse. Frente a los grandes vientos y tormentas, el bambú se dobla, pero no se rompe. Por más alto que llegue, se apoya en sus fuertes raíces. Es, en este sentido, un excelente ejemplo de humildad desde el punto de vista humano.

Por otro lado, el bambú es simple y despojado, ya que estéticamente no luce ramas frondosas ni enormes troncos, sino más bien una caña sencilla que es, de hecho, vacía en su interior. Por último, desde su mismo diseño, el bambú es una planta simétrica que responde a una unidad de funcionamiento basada en un sistema de raíces fuertes, unidas y bien articuladas, por lo que podemos decir que sigue una línea de coherencia.

Es por todo esto que mi proposición para un nuevo modelo de liderazgo humano basa la integridad en tres pilares fundamentales: humildad, simplicidad y coherencia.

Esas son las tres bases que van a sostener la mesa de la integridad y que debemos cultivar para consolidar un proceso de desarrollo humano a nivel exponencial.

Si la mesa tuviera una pata floja, sería difícil utilizarla, ¿verdad? Quiero remarcar que no se trata aquí de exigir la perfección, ya que todos somos falibles e imperfectos, pero sí debemos mantener una búsqueda consciente y óptima de aquellos aspectos en los que debemos mejorar o, siguiendo con el simbolismo de la mesa, apuntalar. Pero veamos de qué trata cada uno de estos valores que nos conforman; siempre sin conformismo, ¡por supuesto!, más bien como personas íntegras.

## LA HUMILDAD COMO FORTALEZA

Todos los ríos confluyen al mar porque está debajo de ellos. La humildad le da su poder. Si quieres gobernar a las personas, te tienes que poner por debajo de ellas. Si quieres liderar a las personas, primero tienes que aprender a seguirlas.

—LAO TSE.

El primero de los valores es la humildad. En este punto me gustaría empezar por diferenciar humildad de timidez, porque suele haber confusión y mala interpretación alrededor de ambos conceptos. Es conveniente distinguirlos para destacar la humildad como un valor. La timidez es una calamidad, porque arrebató oportunidades. Ser humilde no significa dejar que te pase el tren de la vida por no tener la valentía de actuar en el momento necesario.

Todavía recuerdo como si fuera hoy el día en que, a mis ocho añitos, tuve el valor de levantar la mano en el

aula cuando la escritora y directora de programas infantiles de radio, Nilda G. Alemán, estaba reclutando niños para un programa muy conocido de radio. Esto, que puede sonar simple, para mí fue un salto al vacío que cambió mi destino.

Me temblaban las manos y las rodillas, pero si yo, que era un niño tímido, retraído, con una autoestima muy frágil, me hubiera guiado por mis miedos y dudas, si no hubiese levantado apenas unos centímetros la manito, a lo mejor mi vida hubiese sido completamente distinta. Ese es el día donde un gran momento de valentía pudo cambiar mi destino, no solo porque vencí la timidez sino también porque generé una oportunidad. Eso, por supuesto, no me hizo una persona menos humilde.

Pero vayamos a la definición misma de la palabra. Según el diccionario de la RAE, humildad es “la virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento”. A esta definición, muy exacta y en sintonía con lo que venimos desarrollando, le agregaría que es también el conocimiento de las propias cualidades. De este modo, nos separamos de las otras acepciones de la palabra humildad que, según la Real Academia Española de la Lengua, también puede referirse a: bajeza de nacimiento o de otra especie; sumisión, rendimiento.

Por supuesto que humildad, desde nuestro punto de vista, no significa humillación ni avergonzarse de uno mismo... ¡Más bien, todo lo contrario! En la humildad radica la sabiduría de lo que somos, es decir, el autoconocimiento.

Reconocer que no somos omnipotentes y que no tenemos la verdad absoluta nos predispone hacia una actitud de apertura al conocimiento, al aprendizaje, a la aceptación de nuestros errores como parte del camino, y a la aceptación del otro como alguien diferente. La humildad nos ele-

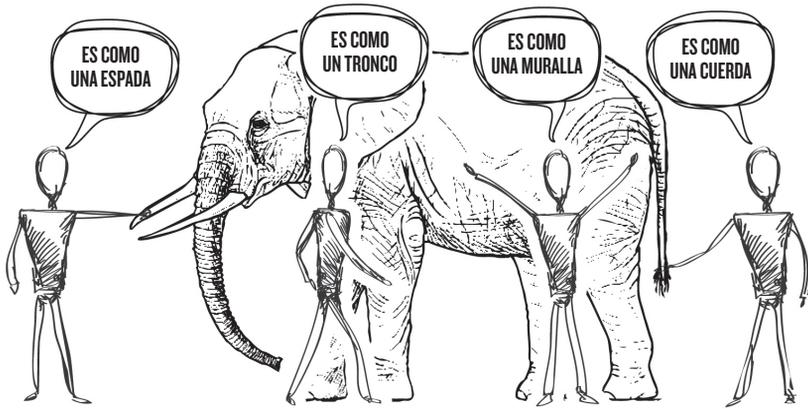
va en la consciencia y nos libera de la fantasía de la verdad individual, entendiendo que nuestra mirada es una comprensión parcial que solamente puede completarse con la perspectiva de los demás.

¡Ojo! Esto no significa rendirse a que otros tengan razón ni abandonar nuestra capacidad de razonamiento, sino poder identificar mi visión de la realidad como una aproximación o también como una pieza que es parte integrante de un *todo*.

Para ilustrar este último punto me gustaría contarte una parábola originaria de la India, que relata que un rey reunió en su palacio a un grupo de ciegos y los puso frente a un elefante para que lo describieran. Por supuesto, su forma de conocer era a través del tacto y cada uno de ellos palpó una parte distinta del elefante. Al comparar, sus observaciones no coincidieron en absoluto en su manera de describir al animal: el que tocó la cola, dijo que era como una cuerda; el que tocó la pata, que era como una columna; el que tocó la oreja, como un abanico; para el que tocó la trompa, era como una rama, y así.

Los ciegos comenzaron a discutir entre ellos y no lograron ponerse de acuerdo sobre cómo era un elefante. La soberbia llevó a cada uno a afirmar que el elefante era únicamente como la parte que ellos estaban tocando.

En las distintas tradiciones espirituales, el mensaje transmitido por esta parábola es que todos están en lo cierto, porque el elefante tiene las características mencionadas. Es decir, cada persona desde su perspectiva, experiencia, cualidades individuales y su cultura, dijo una verdad diferente y complementaria a las de los demás. No es necesario pelear y discutir para hacer prevalecer una sobre otra. Aferrarse a una creencia o a un punto de vista nos hace ver un solo lado de las cosas y, por lo tanto, empobrece nuestro conocimiento.



Llegado a este punto te pregunto: ¿cuál es esa parte del elefante a la que te has aferrado con tanto cariño que te impide apreciar el resto de los aspectos?

Ten en cuenta que esto no aplica solo a ideologías políticas o religiosas. La humildad puede verse reflejada en la más nimia e insignificante realidad cotidiana, como una discusión de pareja sobre qué marca de mayonesa comprar en el supermercado.

¿Te resulta familiar? Tal vez, en este caso, se trate solo de gustos, pero existe la posibilidad de que la otra persona tenga información valiosa sobre ese producto (del precio, o de sus propiedades) que nos haría aprender. Y, para eso, debemos disponernos a una actitud de escucha humilde. Debemos estar abiertos a las nuevas ideas, a escuchar y pedir consejos; también a ser capaces de valorar las contribuciones y fortalezas de los demás y dejar de compararnos de una buena vez para trascender los juegos competitivos del ego en busca de un bien mayor.

Desde una perspectiva espiritual, la humildad es una virtud de *realismo*, porque significa ser conscientes de nuestras cualidades, limitaciones e insuficiencias. Es la sabiduría

de aceptar nuestro real nivel evolutivo y la consciencia de lo que somos; se trata, en definitiva, de autoconocimiento. Como virtud moral se opone a la soberbia. Quien enfrenta al mundo desde la soberbia estrecha su camino al dedicarse a confirmar a cada paso lo previsible de sus propias creencias.

Como hemos dicho, practicar la humildad no significa renunciar a tener una opinión ni dejarse avasallar. La humildad no es un signo de cobardía sino, más bien, de valentía, del coraje de poder mirarse en el espejo del alma y reconocer que no somos mejores ni más importantes que los demás. El coraje de atreverse a aprender, a replantearse, a reformularse, a repensarse desde la noción de que no somos omniscientes. En este sentido, la humildad nos eleva del ego y nos hace más íntegros.

Ahora bien, para poder elevarnos del ego, para despegar y des-apegarnos, es importante diferenciar la humildad real de la llamada “falsa humildad”. Es sabido que la humildad tiene muy buena prensa y genera buenas reacciones y recompensas de los demás, pero si esto no resulta honesto y sincero, resulta que se vuelve contraproducente. La humildad de corazón no es convenida ni espera reconocimientos. Sin embargo, muchas veces ocurre que lo que tiene apariencia de modestia no es otra cosa que arrogancia disfrazada. Te voy a dar un ejemplo: ¿Has escuchado alguna vez a alguien manifestarse sorprendida o sorprendido por cómo la gente le atribuye menos edad de la que en realidad tiene?

Puede que en algún caso esto sea honesto, pero, en muchos otros, la falsa modestia enmascara una actitud vanidosa y engreída. Muchas veces, no es más que una estrategia para llamar la atención sobre determinadas cualidades restándoles importancia. Esto, en realidad, es una manera de esconder el ego.

En efecto, no hay nada de malo en reconocer las cualidades propias. Es, de hecho, más saludable que esconderlas porque desde esta posición de sinceridad seremos capaces también de reconocer nuestros defectos y limitaciones.

Como decíamos en un principio: la humildad significa consciencia de lo que realmente somos, pero la forma más segura de medirla no es desde nosotros mismos, sino a través de los demás. En la página de recursos vas a encontrar un test muy interesante que mide la humildad a través de terceras personas, para cuando te sientas a gusto de realizarlo.

## Menos es más

La siguiente pata de la mesa de la integridad es la simplicidad. Ella se basa en la idea de que “menos es más”.

Cuenta la historia que había un maestro escultor indio, de notable excelencia y pocas palabras, a quien uno de sus discípulos preguntó una vez:

—Maestro, ¿cómo haces para tallar tan bellos elefantes?

Su respuesta fue:

—Simple, tomo la piedra y luego saco todo menos el elefante.

Contundente, ¿verdad? El contenido y la forma de su respuesta fueron muy sencillos. Lo que quiso decir el maestro indio, en definitiva, es que la esencia no necesita ornamentos. La esencia es pura y simple. Todo lo que existe en exceso, en el fondo refleja una carencia. Como dice el famoso proverbio: “dime de qué alardeas y te diré de qué careces”.

El exceso nos desvirtúa y aleja de nuestra verdadera esencia. Es importante también recuperar el valor positivo

de la palabra “simple”, puesto que suele confundirse con algo tonto, dócil o insulso. De hecho, algunas de las definiciones de la RAE para la palabra simple son *desabrido*, *falto de sazón y de sabor*; *manso*, *apacible e incauto*; *mentecato*, *abobado*.

Por supuesto, no son estas las definiciones que tomaremos, ya que no representan el espíritu del mensaje dado por el escultor indio. Otras definiciones que propone la RAE son:

- Constituido por un solo elemento.
- Sencillo, sin complicaciones ni dificultades.

En estos casos sí nos acercamos al criterio de simplicidad que supone un contacto con la esencia, con aquello que es puro, es decir, de un solo elemento, y que no necesita de complejidades.

En efecto, distanciándonos de aquella acepción que describe la simpleza como algo débil, es preciso remarcar que en la simpleza se encuentra un gran poder: el poder de lo esencial. En su libro *Esencialismo*, Greg Mckeown propone la búsqueda consciente de “menos para mejor”, en el sentido de apartarnos de todo aquello que no sea esencial para nosotros. También aquí se enfatiza en la necesidad de una toma de decisiones conscientes, basadas únicamente en nuestros propios criterios, sin dejar que ningún interés ajeno (como la presión social) interfiera. Ese trabajo de búsqueda de “menos para mejor” implica también distinguir las muchas cosas triviales de las pocas realmente vitales para nuestro bienestar.

Mckeown propone algo muy interesante, que es convertirnos en editores de nuestra vida, de modo que podamos “invertir de la manera más inteligente posible el tiempo y

la energía” para obtener el mejor resultado, de acuerdo a nuestros propios objetivos e intereses.

En definitiva, la tarea de enfocarse en lo que verdaderamente importa (es decir, donde finalmente invertiremos el mayor capital humano: el tiempo y la energía) nos otorga un gran poder: el poder de lo simple.

## **INTEGRIDAD E IDENTIDAD: ¿QUIÉN SOY?**

Ahora bien, así como dijimos que la esencia es pura y simple, también debemos ser conscientes de que el ser humano es un conglomerado: cuerpo, mente, emociones, experiencias, cultura. El contacto con lo esencial no implica excluir el psiquismo, los pensamientos, su vínculo con las emociones y las acciones que tomamos. Por eso, el último ingrediente de este mosaico llamado integridad es la coherencia.

La contradicción interna es algo propio del ser humano y no debemos asustarnos de ella. La misma implica un dinamismo necesario que nos mantiene en movimiento y nos lleva, por ejemplo, a permitirnos el saludable ejercicio de cambiar de opinión. Y solo porque a todos los seres humanos nos ha sido conferido el derecho de cambiar de opinión. Nada es rígido en el mundo, la mente funciona mejor cuando es capaz de abrirse como lo hace un paracaídas.

Sin embargo, no debemos abandonarnos a ser gobernados por estas tensiones, sino buscar el balance, el equilibrio, la cohesión entre lo que pienso, lo que siento, lo que digo y lo que hago. Como dijo Mahatma Gandhi: “Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos porque se convertirán en tus hábitos. Y cuida tus hábitos porque se convertirán en tu destino”.

El delicado tejido de pensamientos, sentimientos, palabras y acciones que elaboramos como orfebres no es otra cosa que la arquitectura de nuestra vida. En esta misma línea, la RAE nos propone dos definiciones de coherencia con distintos enfoques, pero conectadas entre sí:

- Conexión, relación o unión de unas cosas con otras.
- Actitud lógica y consecuente con los principios que se profesan.

Para que las distintas partes que conforman nuestro Ser (cuerpo físico, mente, espíritu y, a la vez, pensamientos, emociones, palabras y acciones) lleven una coherencia, deben estar unidas y conectadas. Del mismo modo, los principios que se profesan deben ir alineados con el ejemplo (esas acciones que se convierten finalmente, como decía Gandhi, en hábitos y en destino).

Por supuesto que siempre hay fracturas entre estas piezas interconectadas; repito, eso no debe asustarnos, pero sí instarnos a activar el “observador consciente” para detectarlas y tomar acción. Desde el punto de vista de la comunicación, estas serían las brechas entre lo que pienso, lo que siento, lo que digo y lo que hago.

Me imagino que ya estarás pensando en cuáles son esas famosas brechas en tu caso, pero no te preocupes, al final del capítulo propondré un ejercicio como guía para que puedas identificarlas y tomar acción.

En este punto quiero compartir algunos conceptos que me resultan útiles a la hora de pensar la “esencia” como el centro puro y simple de nuestra integridad. Una de las preguntas centrales que acompañan al ser humano durante toda su vida es: ¿Quién soy? Incluso antes de “¿Hacia dónde voy?”, el hombre necesita saber quién es. Poder

responder a esta pregunta con éxito es fundamental para identificar cuándo estás en tu esencia, o, en otras palabras, cuándo eres a fiel ti misma o a ti mismo.

Si bien esta pregunta, como dijimos, es central para la humanidad y ha sido el eje de la historia de la filosofía, debemos prestar atención a la forma en que solemos responderla. Tendemos a llenar este vacío con caracterizaciones como nombre, género, ocupación, nacionalidad, edad y demás ingredientes que, en verdad, forman parte de lo que llamo “el proceso de domesticación”, como te conté antes.

Incluso, si sumásemos todas esas cualidades, ¿responderíamos realmente a la pregunta de quién soy? Veamos: “Yo soy Ismael Cala, estratega de vida y potencial humano, comunicador, escritor y conferencista cubano de 52 años de edad”. Suena pobre, ¿verdad? Más bien puede ser útil como una primera línea de definición en Wikipedia, pero no para adentrarnos en la profundidad del Ser.

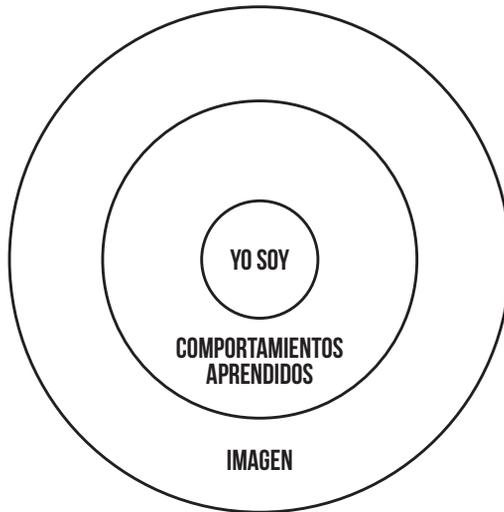
En realidad, al definirnos a nosotros mismos de esta manera, incluso a través rasgos de la personalidad como “soy inteligente, calmado, distraído, impulsivo, bondadoso o creativo”, no abordamos el fondo de la cuestión. Estos son todos conceptos creados en la mente durante la etapa de “domesticación” del individuo, que sesgan nuestra mirada interna.

¿A qué me refiero con esto? Como te conté, el nacimiento marca el inicio de una creación perfecta con la potencialidad pura de tu ser. Eres todo en potencia. Eres inocente porque tu energía no está aún cargada de prejuicios, valores y creencias. Las acciones alineadas con tu mente no deformada derivan a un estado de alta integridad del ser.

Lo que ocurre es que, desde el nacimiento, el cerebro empieza a llenarse como una piñata vacía y comenzamos

a guardar experiencias personales y enseñanzas dirigidas, tanto positivas como negativas. Comenzamos a eliminar la inocencia y la pureza con la que somos creados.

Durante el proceso de “domesticación” (similar a lo que ocurre con los animales), se modela nuestra forma de ser con el fin de que nos integremos, sin traumas, al entorno. Desde luego que es un proceso necesario para la socialización del individuo. No se trata aquí de pensar que se hace con mala intención, sino de tomar consciencia de sus efectos. Pongamos atención al siguiente modelo:



Cuando nacemos y estamos en nuestra esencia (esto es previo al proceso de domesticación), nos encontramos en un lugar que a partir de ahora llamaré el “Yo soy”. Este lugar, ubicado en el centro del círculo, es la esencia pura de lo que somos. Podemos asociar este momento con un niño desde que nace hasta los dos años, y es una excelente aproximación. ¿Qué observas en un niño a esa edad? Curiosidad, observación, disposición a aprender, transparencia, espontaneidad, inocencia, sinceridad, amor...

Te invito en este momento a que actives tu observador consciente para identificar tu “Yo soy”, ese lugar originario de energía pura y sagrada. Así como el bambú tiene raíces profundas y no crece exponencialmente hasta que están sólidas, tómate un tiempo, el que consideres necesario, para conectar con ese suelo fértil, con tu esencia pura, con el “Yo soy”. Observa cuáles son sus características y cualidades. Yo estaré aquí, esperándote exactamente en la misma página para continuar.

Muy bien. Bienvenida, bienvenido de vuelta. ¿Cómo ha sido esa experiencia? Como te contaba, a partir de esa edad —dos o tres años— empieza, de una manera “agresiva”, el proceso de domesticación. Aprendemos los comportamientos positivos y negativos y también las actitudes y conductas que empiezan a conformar nuestra personalidad.

Recuerda cómo tus padres o maestros decían: “Eres tímido”, “eres callado”, “no sirves para las matemáticas”. Eso entraba a nuestro cerebro-esponja y empezamos a comportarnos basados en los juicios y creencias que nos implantaron. Y lo importante es que, al repetirlos tanto, llegamos a confundir *lo que somos* con *lo que estamos siendo*. A este lugar, en el segundo círculo del gráfico, lo llamaré: “Yo me comporto”.

Te invito a pensar en este momento: ¿Cuáles son los comportamientos aprendidos, tanto “positivos” como “negativos”, que recuerdas que son producto de ese proceso de domesticación? ¿Vives en una constante lucha interna entre lo que pide tu verdadero ser y lo que te impone el “debe ser”? ¿Cuánto desgaste produce esta situación dentro de ti?

Tómate un tiempo, el que sea necesario, para observarlo. Yo te esperaré aquí, en este mismo renglón, para seguir avanzando.

Bienvenida, bienvenido de nuevo. Continuamos con el viaje. Con posterioridad a esta etapa, al ser adolescentes y empezar nuestro proceso de adultez, queremos ser aprobados y aceptados por el entorno. ¿Quién es el entorno? Ya no es papá o mamá, ya no son los maestros, sino los amigos, la novia o el novio. Y como su aprobación es importante, empezamos a actuar representando las cualidades del Yo soy: empezamos a fingir que estamos bien, que somos agradables, que somos empáticos, que somos alegres, que estamos serios.

En otras palabras: construimos una imagen o una falsa representación de lo que somos en esencia. A este lugar, ubicado en el tercer círculo del modelo, lo llamaremos “Yo aparento”.

Aterricemos esta idea: ¿Recuerdas esas veces en que estabas atravesando un proceso difícil en tu familia pero tenías que llegar sonriendo a tu trabajo? ¿O recuerdas cuando tuviste una pelea con el jefe y llegabas a casa fingiendo que estabas en paz? ¿Cuántas veces en la intimidad sabías que tu relación de pareja te hacía infeliz, pero cuando te reunías con amigos te mostrabas como la persona más feliz del mundo con tu pareja?

Me vienen pensamientos así: ¡Qué amable eres, Ismael! (y por dentro yo estaba sin deseos de hablar). ¡Qué energía tienes y muestras! (y por dentro quería irme a mi cama a dormir). Hoy en día, las redes sociales nos sirven el “Yo aparento” en bandeja. Allí podemos recortar y fragmentar instantes de la vida en fotos y videos y así proyectar la imagen que deseamos que los demás tengan de nosotros.

¿Identificas esos momentos de incongruencia o falsedad? ¿Cuáles son los aspectos de tu imagen que conscientemente sabes que no representan lo que eres en esencia?

Puedes tomarte un tiempo para reflexionarlo en este momento antes de continuar.

Muy bien, retomemos. ¿Qué quiero que te lleves de todo esto? Solo si estás en la posición de observador consciente, vas a saber si estás en tu “Yo soy” o simplemente jugando a ser tu imagen. La teoría es fácil, el desafío para ti es estar consciente en tu observador e identificar la esencia del ser de la imagen en apariencias del personaje que creemos ser. El núcleo de la integridad, que es el eje de este capítulo, es tu propia esencia pura y simple, tu energía divina, tu “Yo soy”.

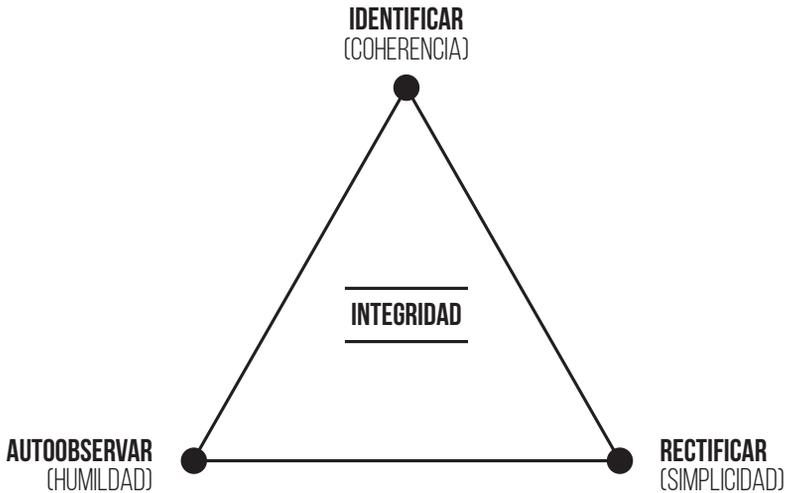
### **Mi definición**

Llegado a este punto del capítulo, me gustaría proponer una nueva definición de *integridad* para el líder bambú. La misma reúne a la definición clásica con estos conceptos que estuvimos revisando: “El líder bambú es íntegro porque desde la humildad se conecta con su esencia pura y simple, mientras que, a la vez, es coherente con sus pensamientos, emociones y acciones”.

Al conectarte con tu esencia, con tu verdadero ser, habilitas la coherencia de sus tres elementos que son mente, cuerpo y emociones: lo que pienso, lo que hago y lo que siento. Cuando están alineados, te conectas con tu esencia y viceversa, ya que se trata de un círculo virtuoso de congruencia.

### **LAS TRES CLAVES**

Para poder aplicar este principio a tu vida, a tu propia realidad, quiero darte tres claves prácticas que serán de mucha utilidad. Pon atención al siguiente gráfico:



**Autoobservar:** El primer movimiento es siempre hacia adentro. Fortalecer la mirada del observador consciente, siempre desde el punto de vista de la esencia, y no desde el “juez rector”. Autoobservarnos *humildemente* y sin juicio es el primer paso en busca de la integridad. Atento: humildad no significa escasez. La clave es manifestar mi humildad desde un lugar de abundancia interna, y simplificar mi vida mirando hacia adentro, no hacia afuera. Lo que hacia afuera se complica, hacia adentro se simplifica. Es dentro donde tengo la posibilidad de hacer cambios en aceptación amorosa y agradecida para ir elevando mi nivel de consciencia.

**Identificar:** Una vez que estamos “tierra adentro”, el paisaje puede presentarse de manera confusa y desordenada. Por eso, la tarea que debemos emprender en busca de la integridad es “identificar”: dónde no estoy siendo coherente; cuáles son las brechas en mi integridad; quién es mi saboteador: mi pensamiento, mi acción, mi emoción, o quizás son mis palabras que me impiden estar conectado con mi esencia.

**Rectificar:** Por último, una vez que hicimos una tarea fina y minuciosa de autoobservación e identificación, el siguiente paso es tomar la acción correctiva para alinear las brechas de mi integridad. Una vez que observamos con humildad e identificamos con honestidad, el camino está allanado para poder rectificar. Esto es quizás lo que requiere de un mayor valor porque implica romper una inercia de hábitos y, muchas veces, implica salir de la zona de confort. La clave es hacerlo con simplicidad, entendiendo que la única manera de evolucionar es rectificar lo que hemos identificado en la autoobservación.

La mejor manera de saber cómo estamos es autoexaminarnos, porque para conocerse primero hay que descubrirse. Por eso, en el siguiente cuadro te propongo un ejercicio de autodiagnóstico sobre estos tres puntos o claves; pero tranquila, tranquilo, que esto no es un examen y nadie va a calificarte. Esta es solo la manera de que tú mismo sepas dónde estás parado en este camino y además tengas un primer diagnóstico, íntimo y privado, sobre cómo te autopercibes en el principio de integridad.

La tarea es simple: te invito a que marques en cada una de las columnas del cuadro que se refieren a las tres

	●	●	●
	AUTOOBSERVACIÓN (HUMILDAD)	IDENTIFICAR (COHERENCIA)	RECTIFICAR (SIMPLICIDAD)
NO TENGO EL HÁBITO DE HACERLO			
INTENTO PERO NO CONSIGO REALIZARLO			
LO HAGO HABITUALMENTE			

claves del principio, si consideras que no tienes el hábito de hacerlo, si lo intentas pero no consigues alcanzarlo, o si lo haces habitualmente.

## COMENZAR POR LOS PRINCIPIOS

En su libro *Principles*, Ray Dalio dice que los principios “nos permiten vivir coherentemente según nuestros valores. Sirven para guiarnos y ayudarnos a seguir hacia adelante. Tus principios deben reflejar los valores en los que crees”.

Tus valores son lo que consideras importante, lo que realmente “valoras”. Por supuesto que los valores no son iguales para todas las personas, e incluso pueden variar según la etapa de la vida. Para quien la seguridad de su familia sea un valor principal, las acciones que den coherencia a su vida no serán las mismas que para quien valore, por sobre todas las cosas, la experimentación personal.

Sin principios, la persona se vería obligada a reaccionar ante las circunstancias sin tener en cuenta lo que más valora. Y esto se ve sobre todo en circunstancias adversas, donde debemos tomar decisiones difíciles que nos enfrentan a contradicciones internas.

Me viene a la mente el ejemplo de Job, el personaje bíblico que es un ícono de fidelidad a sus principios en las tradiciones judeocristiana y musulmana. Según el relato de la Biblia, Job era un hombre muy rico, un comerciante dedicado al ganado, con diez hijos y numerosos amigos y criados. Al presentarse Satanás ante Dios, argumentando que la fidelidad de Job se debía a las bendiciones recibidas y no a un amor real, Dios le concede al diablo que pruebe su integridad.

Es así que Job es sometido a durísimas pruebas y padece múltiples desgracias que van desde enfermedades dolorosas a ataques a sus criados; experimenta, además, la pérdida de su ganado y la consiguiente pobreza, el rechazo de su mujer e incluso la muerte de sus hijos. Acabadas las pruebas, Job continúa siendo fiel a su Dios.

A pesar de todo lo ocurrido, Job sale triunfante pues le es restituida su anterior felicidad (exceptuando, por supuesto, la vida de sus hijos) y las riquezas que anteriormente poseía se duplican, de modo que llega a vivir una existencia larga y próspera. Me parece importante recalcar que, más allá de que se trata de un claro ejemplo de honestidad y fidelidad a sus principios, es la coherencia interna de este personaje lo que finalmente trae como consecuencia la abundancia externa. Por mantenerse fiel a sí mismo y a sus principios, o sea, “íntegro internamente”, lo de afuera se arregló y se multiplicó en su beneficio.

Hay algo que también se desprende de este texto: la importancia de nuestras decisiones. Nuestra calidad de vida depende de las decisiones que tomamos, y son nuestros principios los que nos guían al tomar decisiones.

Como bien refleja este relato, en las circunstancias más adversas es donde se pone a prueba nuestra integridad y la forma en que tomamos decisiones. Pero esto no aplica únicamente a las grandes gestas de personajes míticos. Este tipo de disyuntivas, en mayor o menor dimensión, aparecen a diario en nuestras vidas, solo que no siempre somos conscientes de cada pequeña decisión que tomamos.

### **En juego el bienestar**

Seguramente te estás preguntando: ¿Qué consecuencias tiene, en términos prácticos, si aplico o no la integridad en

mi vida? La respuesta es contundente: lo que se pone en juego, a fin de cuentas, es tu propio bienestar.

Al no ser fiel a tu esencia, al desconectarte de ella, se verá afectada tu propia calidad de vida. Actuar de modo incoherente puede traernos consecuencias en el ámbito de la salud física y emocional.

Según el Instituto HeartMath, que lleva décadas en la investigación sobre la coherencia cardíaca, cuando hay coherencia psíquica (mente) y fisiológica (corazón) hay un aumento de la armonía entre los sistemas cognitivo, emocional y fisiológico, que resulta en un mejor funcionamiento de los tres en conjunto. En un estado de coherencia cardíaca, todos nuestros sistemas biológicos están sincronizados con los ritmos del corazón. Es decir, los sistemas nervioso, arterial, endocrino, respiratorio e inmunológico se ponen a tono con el ritmo cardíaco y funcionan con mayor armonía y eficacia. Por lo tanto, el resultado en tu salud de esta coherencia es que se reducen el estrés y la presión arterial, se activa el sistema inmunológico, aumenta la capacidad de autorregulación emocional, mejoran la memoria y la capacidad de aprendizaje, aumentan la concentración y los niveles de energía... En definitiva, mejora tu calidad de vida.

Hoy en día, no es una novedad para la medicina que lo que pasa en la mente pasa en el cuerpo y viceversa. Es por eso que la integridad del ser humano no es solamente un asunto ético o filosófico, sino también de salud física y emocional. Los distintos componentes del Ser están relacionados entre sí y funcionan en cooperación y coordinación, como una rueda. Es un círculo virtuoso. Del mismo modo como ocurre con *la rueda de la vida*, de la que hemos hablado en la introducción de este libro, cuando hay coherencia el punto de la rueda donde enfoca el desarrollo personal es el eje para que otras cosas funcionen (familia, salud, amistad, trabajo,

amor, etcétera). Y aunque sea solo una arista, cuando coloco mi energía y mi trabajo en ese eje, la rueda empieza a moverse y a girar —empieza a ser “más rueda”—, a pesar de que otras áreas de mi vida aún no estén funcionando.

¿No has sentido alguna vez, como si fuera un resultado de la casualidad o de la mala fortuna, que cuando un área de tu vida empieza a funcionar, automáticamente otras empiezan a deslucirse? No estamos condenados a ese desbalance. La pregunta que debemos plantearnos en ese caso sería: ¿en qué eje estoy poniendo mi energía para que la rueda gire en armonía?

### **Recordar y reconocer**

Antes de meternos de lleno en el siguiente principio del libro, voy a proponerte un llamado a la acción a través de un ejercicio para hacer que gire tu rueda.

Recuerda dos episodios de tu vida en donde hayas sentido un desafío de integridad (independientemente de si fuiste coherente o no). Un episodio del pasado que haya sido importante en tu vida, y otro más reciente, aunque sea menos significativo. En ambos casos, quiero que te ubiques en ese preciso momento y te preguntes, tomando el tiempo necesario para cada reflexión:

¿Qué pienso?

¿Qué siento?

¿Qué digo?

¿Qué hago?

¿Están mis pensamientos, sentimientos, palabras y acciones alineadas?

Si no es así, ¿dónde está mi brecha de coherencia y a qué se debe esa debilidad?

Si es así, reconoce esa fortaleza para poder aplicarla en otras áreas donde falte integridad.

Te pondré un ejemplo sencillo de mi entorno, para que tengas una idea del ejercicio. Un amigo dice siempre que hay que mantener una alimentación saludable. Realmente lo cree y lo predica con fundamentos, y estoy seguro de que así lo siente. Sin embargo, tiene una debilidad por las gomas de mascar y no puede dejar de consumirlas. Allí se encuentra su brecha de coherencia. Si bien lo que piensa, siente y dice están alineados, no son coherentes con lo que hace.

Como antes dijimos, la integridad puede verse reflejada tanto en decisiones cruciales para nuestra vida como en ejemplos aparentemente insignificantes como el que acabo de contarte. En el entrenamiento diario está la clave para que, cuando las decisiones cruciales lleguen, tengamos una base íntegra que nos sostenga.

Y ahora sí vamos concluyendo este capítulo dedicado a la **integridad**, el principio de los principios del líder bambú, la columna vertebral que debemos enderezar y fortalecer para que todo lo demás funcione. Como dijo Rick Warren, autor del libro *The Purpose Driven Life*: “La integridad es el denominador común del liderazgo”, porque es la plataforma de raíz, el suelo firme que nutrirá todo lo que vayamos a cultivar en él. Es, en definitiva, una invitación a vivir desde tu verdadero Ser, desde tu esencia más pura, desde tu Yo soy, porque es aquello que haces incluso cuando nadie te está mirando. Como reza una frase que me sirve mucho: “Mientras la honestidad es decirles la verdad a los demás, la integridad es decírtela a ti mismo”.

Te invito al acto liberador de diseñar y honrar tu integridad. Y que lo que vaya hacia afuera y hacia adentro parta de la misma voz: tu Yo soy en esencia, la verdad de tu alma noble y tu corazón generoso. Nos vemos en el siguiente principio, porque, como en la vida, siempre estamos comenzando y nunca terminamos de aprender, desaprender y mejorarnos a nosotros mismos.