

GENTE TÓXICA Y LA MALDAD:

GUIA DE SUPERVIVENCIA EN
LA ERA DIGITAL

*Yo... No te amo por lo que quiero que seas, te amo
por lo que eres*

Frank Brugal A.

Prólogo: La Verdad Incómoda la ficción y el simular supera la ficción

En el contexto de nuestro análisis sobre la toxicidad y la maldad en la sociedad contemporánea, es pertinente considerar la noción de distopía. La Real Academia Española define la distopía como una representación ficticia de una sociedad futura con características negativas que conducen a la alienación. Sin embargo, un examen crítico de nuestra realidad actual sugiere que quizás ya estamos inmersos en un escenario distópico.

Consideremos nuestra condición humana: somos seres capaces de crear tecnologías asombrosas, pero seguimos siendo fundamentalmente homínidos, sujetos a desequilibrios hormonales y trastornos de nuestros neurotransmisores. Esta dicotomía entre nuestras capacidades tecnológicas y nuestras limitaciones biológicas nos convierte en entidades potencialmente peligrosas, especialmente cuando manejamos tecnologías cuyo alcance total no comprendemos.

La literatura de ciencia ficción ha sido premonitoria en este aspecto. El género distópico, que floreció en el siglo XX, ha proporcionado advertencias prescientes sobre los peligros que nos acechan. Yevgueni Zamiatin (1884-1937), con su obra "Nosotros", inauguró esta tradición literaria, describiendo el surgimiento de una clase dirigente inflexible que somete a sus miembros al "bienaventurado yugo de la razón".

Esta obra, a pesar de ser censurada por el régimen soviético, inspiró tres de las novelas de ciencia ficción más influyentes del siglo pasado: "1984" de George Orwell, "Fahrenheit 451" de Ray Bradbury (cuyo título alude a la temperatura a la que arde el papel), y "Un mundo feliz" de Aldous Huxley. Esta última, cuyo título se deriva de una frase de "La Tempestad" de Shakespeare, presenta una sociedad donde la manipulación genética crea una clase obrera dócil (los épsilon) sometida a una élite dominante (los alfa).

Además, es crucial mencionar los aportes de Karel Čapek (1890-1938), escritor checo que popularizó el término "robot" (aunque fue su hermano Joseph quien lo acuñó). Su obra "La guerra de las salamandras" (1936) describe un mundo donde unos anfibios gigantes, utilizados inicialmente como mano de obra barata, se rebelan contra sus amos humanos, ilustrando los peligros imprevistos de la explotación y la subestimación de las creaciones humanas.

Estas obras distópicas nos advierten sobre los peligros de la manipulación social, la supresión de la individualidad y el mal uso de la tecnología. En nuestra sociedad actual, donde las redes

sociales y la hiperconectividad digital a menudo fomentan comportamientos tóxicos y alienantes, estas advertencias literarias cobran una relevancia inquietante.

La conciencia de estas dinámicas distópicas en nuestra realidad cotidiana es el primer paso para contrarrestarlas. Aunque no podamos transformar la sociedad de manera instantánea, podemos iniciar el cambio a nivel individual, desarrollando una conciencia crítica sobre la toxicidad y la maldad que nos rodean.

En conclusión, al reconocer los elementos distópicos en nuestra sociedad, nos equipamos mejor para resistir la alienación y preservar nuestra autenticidad. Este libro pretende servir como una guía en ese proceso, de manera simple ofreciendo herramientas para caminar en un mundo cada vez más complejo y potencialmente tóxico, con el objetivo último de fomentar una sociedad más consciente y menos alienada.

Cambiando de tema

Hey,, déjame contarte algo fascinante. ¿Sabías que nuestros antepasados cavernícolas tenían una habilidad increíble para distinguir los matices del verde? No era porque fueran unos fashionistas prehistóricos, no. Era cuestión de vida o muerte. Esa capacidad les permitía detectar depredadores ocultos entre la vegetación y encontrar comida que no los mandara directo al más allá. Y aunque ya no andamos cazando en la selva (bueno, al menos no literalmente), ese talento sigue con nosotros. Es como un eco del pasado en nuestro ADN.

Y ya que estamos hablando de la naturaleza humana, toquemos un tema espinoso: la maldad. Esa cosa oscura que todos llevamos dentro y que a veces nos asusta reconocer. Freud la llamaba "pulsión de muerte", como si fuera un impulso que no podemos controlar. Schopenhauer, otro tipo que le daba vueltas a estas cosas, decía que era parte de una "voluntad ciega" que mueve el mundo. Y Maquiavelo, bueno, ese creía que era una herramienta necesaria para el poder.

Pero sabes qué? Los japoneses tienen una perspectiva interesante sobre esto. Hajime Tanabe, un filósofo nipón, hablaba de la "absoluta nada". Según él, la maldad surge cuando nos aferramos demasiado a nuestro ego, olvidando que estamos todos conectados. No se trata de deshacernos de la maldad – eso sería como intentar deshacernos de nuestra sombra. Se trata de reconocerla y aprender a manejarla.

Es como el concepto japonés de "wabi-sabi": encontrar belleza en la imperfección. Nuestra capacidad para el mal es parte de lo que nos hace humanos, pero también lo es nuestra capacidad para reconocerlo y elegir el bien. Al final del día, todos somos un poco héroes y un poco villanos. La clave está en decidir qué parte queremos alimentar.

En este mundo hiperconectado, donde la información viaja más rápido que un chisme en una reunión familiar, nos enfrentamos a una paradoja inquietante: nunca habíamos estado tan conectados y, al mismo tiempo, tan solos. La toxicidad y la codicia se han vuelto como esos familiares incómodos que siempre aparecen en las fiestas sin ser invitados.

Este libro no es una varita mágica que va a resolver todos tus problemas. Tampoco es un manual para convertirte en una versión perfecta de ti mismo (spoiler alert: eso no existe). Es más bien como un mapa para navegar por las aguas turbias de un mundo que a veces parece estar en nuestra contra. Un mundo donde la presión por el éxito es tan alta que hasta respirar parece una tarea pendiente en nuestra lista de quehaceres.

A lo largo de estas páginas, vamos a explorar juntos las complejidades de las relaciones tóxicas, la codicia que parece ser el nuevo deporte olímpico de nuestra sociedad, y cómo nuestro entorno nos moldea más que el pan en manos de un panadero entusiasta. No esperes soluciones mágicas ni promesas vacías. Este es un viaje hacia la comprensión y, con suerte, hacia una forma más auténtica de vivir. Porque, seamos honestos, ya hay demasiadas copias baratas por ahí.

Prepárate para cuestionar tus percepciones, desafiar tus propias creencias y ver el mundo, y a ti mismo, con nuevos ojos. Porque solo a través de la comprensión y aceptación de nuestra propia oscuridad podemos comenzar a cultivar nuestra luz interior. Y quién sabe, tal vez hasta nos divirtamos un poco en el proceso.

Bienvenido a este viaje de autodescubrimiento. Un viaje que, te prometo, cambiará la forma en que ves el mundo y tu lugar en él. O al menos te dará algunas buenas historias para contar en tu próxima reunión social.

Prepárate para cuestionar tus percepciones, desafiar tus propias creencias y ver el mundo, y a ti mismo, con nuevos ojos. Porque solo a través de la comprensión y aceptación de nuestra propia oscuridad podemos comenzar a cultivar nuestra luz interior.

Bienvenido a tu autodescubrimiento. Un viaje que, te prometo, cambiará la forma en que ves el mundo y tu lugar en él. O al menos te dará algunas buenas historias para contar en tu próxima reunión social.

Capítulo 1: Reconociendo a los Vampiros Emocionales

Imagina esto: estás en una fiesta, disfrutando de la música y la compañía, cuando de repente entra alguien y es como si hubieran apagado las luces. El ambiente cambia, la gente empieza a dispersarse, y tú te quedas ahí, preguntándote qué pasó. Felicidades, acabas de presenciar la entrada de un vampiro emocional.

Pero espera, ¿qué es un vampiro emocional? No, no es alguien que brilla bajo el sol como en ciertas películas de adolescentes (aunque eso sería más fácil de identificar, ¿verdad?). Los vampiros emocionales son esas personas que, con solo estar cerca, parecen succionar toda tu energía y buen humor. Y lo peor es que muchas veces ni siquiera te das cuenta de que te están mordiendo.

Déjame contarte algo personal. Durante 15 años, estuve casado con la reina de los vampiros emocionales. Al principio, todo era color de rosa (o eso creía yo). Pero poco a poco, empecé a sentirme cada vez más cansado, más inseguro, más... gris. Más absorbido a los intereses de la otra pareja. Era como si me hubieran puesto un filtro de Instagram que hacía que todo se viera opaco.

Te suena familiar? Aquí van algunas señales para identificar a estos chupasangre modernos:

1. El Crítico Implacable: Este vampiro siempre tiene algo negativo que decir. Si te compraste una camisa nueva, te dirá que el color no te favorece. Si conseguiste un ascenso, te recordará lo estresante que será tu nuevo puesto. Para ellos, nada es suficientemente bueno, excepto quizás sus propias opiniones.

2. El Drama Queen/King: Para este vampiro, todo es una crisis. Se alimentan del caos como si fuera su desayuno, almuerzo y cena. Si las cosas están tranquilas, no te preocupes, ellos se encargarán de crear un problema de la nada. Son como directores de cine, pero de películas de terror emocional.

3. El Mártir: "Oh, no te preocupes por mí, yo solo me quedaré aquí sufriendo en silencio mientras tú te diviertes". Este vampiro te hace sentir culpable por... bueno, por existir básicamente. Tu felicidad es su miseria, y no dudarán en hacértelo saber de la manera más pasivo-agresiva posible.

4. El Controlador: Este vampiro disfraza su control como preocupación. Te dirá qué comer, cómo vestirse, con quién juntarte. Todo por tu propio bien, claro está. Son como un GPS, pero en lugar de llevarte a tu destino, te llevan a donde ellos quieren que vayas.

Ahora, antes de que empieces a mirar a tu alrededor con sospecha, pensando que estás rodeado de vampiros, respira profundo. La buena noticia es que una vez que los identificas, es más fácil protegerte. Es como aprender a reconocer el ajo en la comida; una vez que sabes cómo huele, puedes decidir si quieres probarlo o no.

Recuerda: No permitas que nadie te robe tu paz interior. Esa paz te pertenece, es tuya, y nadie tiene derecho a quitártela. Suena bonito, ¿verdad? Pero ponerlo en práctica es otro cuento. Es como decirle a alguien que está en medio de un huracán que simplemente se relaje. Más fácil decirlo que hacerlo.

Pero no te preocupes, en los próximos capítulos vamos a aprender algunas técnicas ninja para lidiar con estos vampiros sin convertirnos en uno de ellos. Porque, seamos honestos, todos tenemos un pequeño vampiro interior. La clave está en mantenerlo a raya y no dejar que tome el control.

Así que, por ahora, tu tarea es simple: observa. Presta atención a cómo te sientes después de interactuar con diferentes personas en tu vida. ¿Quién te hace sentir energizado y quién te deja agotado? ¿Con quién puedes ser tú mismo y con quién sientes que tienes que ponerte una máscara?

Y no solo eso. Lo más duro fue darme cuenta de que no solo me había quedado sin mi ropa, lentes, sino que me habían despojado de algo mucho más valioso: mis emociones. Todo lo que habíamos construido juntos, todos esos momentos que creí que eran nuestros y que merecían respeto, de repente se esfumaron como si nunca hubieran existido. Es como si te

arrancaran una parte del alma, sabes? Ese vacío emocional que queda cuando alguien decide borrar toda una historia creada no se llena fácilmente. Y lo peor es que no puedes crear eso solo. Parece que la otra persona olvidó esa parte. Esos recuerdos, esas experiencias, son cosa de dos. Cuando el otro decide tirarlos por la borda, te quedas ahí, con las manos vacías, preguntándote si todo fue real o si lo imaginaste.

Pero te digo algo: ese dolor, ese vacío, también es parte de tu historia. No lo niegues, no lo ignores. Abrázalo, aprende de él, y úsalo como combustible para tu próximo capítulo. Porque, créeme, habrá un próximo capítulo, y será aún mejor. Y olvídate de la resonancia que repercutirá en las generaciones más abajo por las decisiones tomadas que vienen del aprendizaje de la persona y del origen de la misma. Eso ya no está en tus manos, y no puedes cargar con esa responsabilidad.

En el próximo capítulo, hablaremos de cómo la era digital ha creado una nueva raza de vampiros emocionales. Spoiler alert: tiene mucho que ver con esos "amigos" de Facebook que parecen vivir vidas perfectas. ¿Estás listo para adentrarte más en la jungla? ¡Vamos allá!

Capítulo 2: La Codicia Digital: Cuando los Likes Valen Más que el Oro

Recuerdas cuando ser popular significaba tener muchos amigos en el patio de la escuela? Bueno, bienvenido al siglo XXI, donde la popularidad se mide en likes, seguidores y retweets. Es como si toda nuestra vida se hubiera convertido en un gran concurso de popularidad, solo que en lugar de votar con papelitos, ahora lo hacemos con pulgares arriba.

Pero espera, ¿qué tiene que ver esto con la codicia y la toxicidad? Más de lo que te imaginas. Verás, en esta nueva jungla digital, hemos creado una nueva forma de codicia. Ya no solo queremos tener el auto más grande o la casa más bonita (bueno, eso también), ahora queremos tener la vida que se ve mejor en Instagram.

Déjame contarte algo gracioso (o triste, depende de cómo lo mires). Hace un tiempo, fui a un restaurante bistro muy de moda del casco central de Santo Domingo. Ya sabes, uno de esos lugares donde la comida parece más una obra de arte que algo que realmente quieras comer. Bueno, me quedé boquiabierto viendo cómo la mitad de los comensales pasaban más tiempo

tomando fotos de su comida que comiéndola. ¡Incluso vi a una pareja intercambiar platos solo para tener una mejor composición en sus fotos! No disfrutan, están ahí pensando en qué compartirán en las redes y cómo se sentirán retroalimentados por estas.

Y ahí estaba yo, pensando: Pero seamos honestos, todos hemos caído en esta trampa en algún momento. Yo mismo me he encontrado repitiendo una selfie 20 veces solo para conseguir el ángulo perfecto que esconda que me estoy quedando calvo (spoiler: no funcionó). Vamos llegando en landing a los 60, y aún así, caemos en estas trampas digitales.

Esta nueva forma de codicia digital es como un vampiro emocional en esteroides. Nos chupa la alegría de vivir el momento, nos hace compararnos constantemente con vidas que probablemente ni siquiera son reales, y nos deja con una sensación de vacío que ni siquiera 1000 likes pueden llenar.

El filósofo Slavoj Žižek (no te preocupes si no puedes pronunciar su nombre, yo tampoco puedo) dice que vivimos en una época donde el capitalismo ha colonizado nuestros deseos. En cristiano, eso significa que ya no solo queremos cosas, queremos experiencias, queremos momentos, queremos una vida que se vea bien en la pantalla de 5 pulgadas de nuestro teléfono.

Pero aquí viene lo interesante: esta codicia digital no solo afecta nuestra vida personal. Oh no, sería demasiado simple. También ha invadido el mundo laboral. De repente, todos quieren ser influencers, entrepreneurs o tener un side hustle. Es como si tener un trabajo normal de 9 a 5 se hubiera convertido en algo vergonzoso.

Recuerdo cuando trabajé para un jefe que estaba obsesionado con la cultura startup. Nos hacía trabajar horas extra sin pago porque "así es como se construye un imperio". El único imperio que se construyó fue el de sus propias deudas cuando la empresa quebró.

Entonces, cómo movernos en este nuevo mundo digital. sin convertirnos en vampiros digitales nosotros mismos? Aquí van algunos consejos:

1. El Detox Digital: De vez en cuando, apaga tu teléfono. Sí, como en los viejos tiempos. Te prometo que el mundo no se acabará si no revisas Instagram y demás redes por unas horas. Es más, podrías descubrir que hay vida más allá de la pantalla. ¡Imagínate!

2. La Regla de los 5 Segundos: Antes de publicar algo, pregúntate: ¿Seguiría haciendo esto si nadie lo viera? Si la respuesta es no, tal vez deberías reconsiderarlo. No todo tiene que ser para el consumo público, sabes?

3. El Juego de la Realidad: Por cada foto perfecta que veas en redes sociales, imagina lo que pasó detrás de cámaras. Esa selfie perfecta en la playa probablemente tomó 10 intentos y dejó al fotógrafo con arena en lugares incómodos. La realidad suele ser mucho menos glamorosa de lo que parece en Instagram.

4. La Gratitud Analógica: Al final del día, escribe tres cosas por las que estés agradecido. Pero hazlo en papel, con un bolígrafo real. Es sorprendente cómo algo tan simple puede cambiar tu perspectiva. Y no, no cuenta si lo publicas en redes sociales después.

Recuerda, la vida real es mucho más interesante (y divertida) que cualquier feed de Instagram. No dejes que la codicia digital te robe los momentos reales. Porque al final del día, nadie en su lecho de muerte ha dicho jamás: "Ojalá hubiera conseguido más likes en Facebook".

La Realidad Supera la Ficción

Alguna vez has pensado que la realidad es más extraña que la ficción? Pues déjame decirte que estás en lo cierto. La vida real tiene una forma de superar cualquier cosa que podamos imaginar, especialmente cuando hablamos de relaciones tóxicas y comportamientos absurdos.

Mira, los escritores de ciencia ficción llevan años advirtiéndonos sobre los peligros del futuro. Desde el Gran Hermano de Orwell hasta los episodios de Black Mirror, parece que estamos viviendo en esas distopías que antes nos parecían tan lejanas. Te has dado cuenta de que tu

celular sabe más de ti que tu mejor amigo? Sabe dónde estás, qué comes, qué compras y hasta detalles íntimos que preferirías olvidar.

Es como si estuviéramos en una versión retorcida de "Los Supersónicos o los simpson con sus vaticinios", pero en lugar de autos voladores y robots sirvientes, o dibujos animados con dialogo muy humanos. tenemos algoritmos que predicen nuestros deseos y redes sociales que nos mantienen enganchados como si fueran máquinas tragamonedas.

Capítulo 3: El Poder Silencioso del Entorno (O por qué tu vecino puede ser tu peor enemigo sin saberlo)

Bienvenido de vuelta, superviviente. Si has llegado hasta aquí, felicidades. Ya eres un experto en identificar vampiros emocionales y has aprendido a navegar el mar de la codicia digital. Ahora, prepárate para la siguiente lección de supervivencia: tu entorno.

Tu entorno es como ese amigo que te convence de "solo una copa más" a las 3 de la mañana. Parece inofensivo, pero antes de que te des cuenta, estás cantando karaoke en un bar de mala muerte y preguntándote cómo llegaste ahí.

Piénsalo. Ese vecino que siempre tiene el césped perfectamente cortado está silenciosamente juzgando tu jungla amazónica de jardín. Tu compañero de trabajo que llega temprano y se va tarde está redefiniendo las expectativas laborales sin decir una palabra. Y no olvidemos a la tía María, que en cada reunión familiar pregunta cuándo vas a sentar cabeza / tener hijos / comprar una casa / inserte cualquier expectativa social aquí.

Es como si viviéramos en una pecera gigante, donde todos los peces están nadando en la misma dirección y si te atreves a nadar al revés, eres el pez raro. Pero aquí está el secreto: a veces, ser el pez raro es lo mejor que puedes hacer.

Recuerda: Somos lo que leemos, lo que comemos, lo que amamos. Yo añadiría: y lo que nuestro entorno nos programa para ser.

Piensa en las últimas cinco decisiones importantes que has tomado. ¿Cuántas de ellas fueron realmente tuyas y cuántas fueron influenciadas por tu entorno?

Esa vez que compraste un auto que no necesitabas porque todos en la oficina tenían uno nuevo. Acuérdate, vivimos en un país de autoferia, con un parque envidiable e injustificable que ni Centroamérica ni parte de Sudamérica posee. Jamás he visto ninguna de apoyo al emprendedor de un negocio.

Cuando elegiste una carrera porque era lo que tus padres esperaban.

O esa relación en la que te quedaste más tiempo del necesario porque "qué dirán". O porque no huiste a tiempo.

Las personas tóxicas son como pulpos emocionales. Tienen tentáculos que se extienden a todas las áreas de tu vida, y antes de que te des cuenta, estás viviendo en su mundo, bajo sus reglas y te trabajan el área emocional. Es como si te hubieran abducido los extraterrestres, pero en lugar de hacerte experimentos raros, te programan para dudar de ti mismo y vivir según sus estándares.

Pero no todo está perdido. Aquí van algunos trucos para liberarte del pulpo tóxico:

1. El Truco del Espejo: Cada mañana, mírate al espejo y di en voz alta una cosa que te guste de ti mismo. Sí, te sentirás ridículo. No, no es una escena de una película cursi. Pero funciona.
2. La Técnica del Astronauta: De vez en cuando, imagina que eres un astronauta viendo la Tierra desde el espacio. De repente, las expectativas de la tía, la mujer, el esposo y demás no parecen tan importantes, ¿verdad?
3. El Método del Control Remoto: Cada vez que alguien intente proyectar sus inseguridades en ti, imagina que tienes un control remoto y simplemente cámbiales el canal. Un bono: funciona especialmente bien con políticos en la TV.

4. La Estrategia del Jardín: Tu mente es como un jardín. Si no la cuidas tú, alguien más plantará sus malas hierbas ahí. Cultiva pensamientos que te hagan crecer, no que te marchiten.

Recuerda, eres el protagonista de tu propia película de vida. No dejes que los extras te roben el show.

Capítulo 4: Rompiendo Cadenas Invisibles (O cómo escapar de una jaula que no puedes ver)

Bienvenido de vuelta, valiente lector. Si has llegado hasta aquí, ya eres prácticamente un ninja emocional. Has aprendido a identificar vampiros, a navegar el océano digital sin ahogarte y a reconocer cómo tu entorno te manipula silenciosamente. Ahora, prepárate para el siguiente nivel: romper las cadenas invisibles que te atan a situaciones tóxicas.

Imagina esto: estás en una habitación con una puerta abierta, pero no puedes salir. No hay candados, no hay guardias, no hay nada físico que te detenga. Pero algo te mantiene ahí, paralizado. Felicidades, acabas de experimentar el poder de las cadenas invisibles.

Estas cadenas son como el hilo dental de la toxicidad: invisibles, pero capaces de causar un montón de problemas si las ignoras. Pueden ser creencias limitantes, miedos irracionales o simplemente la buena y vieja costumbre. Son las voces en tu cabeza que te dicen que no puedes, que no mereces, que deberías conformarte.

Déjame contarte un secreto: pasé 15 años atrapado en un matrimonio tóxico. Quince. Años. Eso es más tiempo del que algunos quesos necesitan para madurar. Y todo ese tiempo, la puerta estuvo abierta. Podía haberme ido en cualquier momento. Pero esas cadenas invisibles de afecto, de voluntad, de esperar un cambio, en bien del respeto de lo que habíamos construido me mantenían atado. El miedo a lo desconocido, la culpa, la creencia de que podía arreglar las cosas si solo me esforzaba más. De nada valió. Fui lanzado al vacío de la manera más desleal, cruel y traicionera que he vivido.

Es como estar en una obra de teatro realmente mala, pero te da miedo salir del escenario porque no sabes qué hay detrás del telón. Así que sigues actuando, recitando líneas que odias, esperando que de alguna manera el guión cambie mágicamente.

Pero adivina qué. Tú eres el escritor de tu propia obra. Y es hora de un cambio de guión.

Aquí van algunas técnicas ninja para romper esas cadenas:

1. La Técnica del Pero Positivo: Cada vez que te encuentres pensando algo negativo, añade un "pero" positivo al final. Por ejemplo: "Nunca podré salir de esta situación, PERO al menos ahora soy consciente de que estoy en ella".
2. El Truco del Futuro Yo: Imagina que tu yo del futuro viaja en el tiempo para darte un consejo. ¿Qué te diría? Probablemente algo como "Deja de perder el tiempo y sal de ahí de una vez".
3. La Estrategia del Peor Escenario: Piensa en el peor escenario posible si rompes esas cadenas. Ahora piensa en la probabilidad real de que eso suceda. Bien, generalmente es mucho menor de lo que crees.

Recuerda, esas cadenas invisibles son como los monstruos debajo de la cama: parecen aterradores hasta que enciendes la luz y te das cuenta de que solo eran un montón de pensamientos.

Fiódor Dostoyevski, un tipo que sabía una o dos cosas sobre el sufrimiento humano, dijo una vez: "El hombre es un ser que se acostumbra a todo". Y tenía razón. Nos acostumbramos tanto a nuestras jaulas que empezamos a confundirlas con hogares.

Pero aquí está la verdad incómoda: la comodidad es el enemigo del crecimiento. Esas cadenas invisibles pueden parecer cómodas porque son familiares, pero te están robando la oportunidad de volar.

Así que, valiente lector, es hora de sacudir esas cadenas. Es hora de abrir las alas y saltar al vacío. El único modo de salir es a través de tu voluntad.

Capítulo 5: Reconstruyéndote desde las Cenizas (O cómo ser tu propio fénix personal)

Bienvenido de vuelta, valiente sobreviviente. Si has llegado hasta aquí, felicidades. Has escapado de la jaula, has roto las cadenas y has dado el salto al vacío. Ahora estás en tierra de nadie, un poco chamuscado, un poco desorientado, pero libre. Es hora de reconstruirte.

Imagina que eres una casa que ha pasado por un incendio. Las paredes están negras, los muebles están destruidos, y hay un olor a quemado que no se va. Pero aquí está la buena noticia: tienes la oportunidad de reconstruir desde cero. Nueva pintura, nuevos muebles, nuevo diseño. Es tu oportunidad de crear la versión 3.0 de ti mismo.

Suena emocionante, ¿verdad? Bueno, déjame decirte que también da un miedo de aquellos. Es como estar frente a un lienzo en blanco cuando nunca has pintado en tu vida. ¿Qué hago ahora? ¿Por dónde empiezo? ¿Y si lo arruino todo?

Respira profundo. Roma no se construyó en un día, y tú tampoco te vas a reconstruir de la noche a la mañana. Es un proceso, y como todo proceso, tiene sus altibajos. Habrá días en que te sientas como un superhéroe, listo para conquistar el mundo. Y habrá días en que quieras esconderte bajo las sábanas y no salir nunca más. Ambos tipos de días están bien. Son parte del viaje.

Aquí van algunos trucos para ayudarte en tu reconstrucción:

1. La Técnica del Arqueólogo Emocional: Excava en tu pasado. ¿Qué te gustaba hacer antes de que la toxicidad tomara el control? ¿Qué sueños dejaste en el camino? Es hora de desenterrarlos.

2. El Método del Collage: Imagina que estás creando un collage de tu nueva vida en tu teléfono con una de esas apps. ¿Qué imágenes pondrías? ¿Qué colores usarías? Este ejercicio te ayudará a visualizar el futuro que quieres construir.

3. La Estrategia del Jardinero: Tu mente es como un jardín. ¿Qué semillas quieres plantar? ¿Qué flores quieres que crezcan? Recuerda, las malas hierbas siempre intentarán crecer, tu trabajo es arrancarlas.

4. El Truco del Director de Cine: Si tu vida fuera una película, y tú fueras el director, ¿qué escena filmarías ahora? Es tu oportunidad de escribir el guión que siempre has querido.

Recuerda, la reconstrucción no se trata de volver a ser quien eras antes. Se trata de convertirte en quien siempre estuviste destinado a ser. Es como si toda tu vida hubieras estado usando zapatos que te quedaban pequeños, y por fin pudieras ponerte unos que te quedan perfectamente.

No dejes que tu pasado te robe el presente ni te quite el futuro. Tu pasado es una lección, no una sentencia de cadena perpetua.

Pero ojo, la reconstrucción no es un camino de rosas. Habrá momentos en que extrañes tu vieja vida. Sí, incluso las partes tóxicas. Porque lo familiar, aunque sea doloroso, a veces parece más seguro que lo desconocido. Es como cuando tienes un dolor de muelas: es molesto, pero al menos sabes qué esperar.

En esos momentos, recuerda por qué empezaste este viaje. Recuerda la persona que quieres ser, la vida que quieres vivir. Y si todo lo demás falla, recuerda que siempre puedes volver a leer este libro. Estaré aquí, esperándote con los brazos abiertos y un montón de chistes malos.

La reconstrucción es un acto de valentía. Es decirle al mundo: "Puede que me hayas derribado, pero me voy a levantar más fuerte". Es como ser el Ave Fénix, pero sin toda esa molestia de prenderte fuego literalmente.

Así que adelante, valiente reconstructor. Toma esos escombros de tu pasado y construye un castillo. O una cabaña en el bosque. O un rascacielos. Lo que sea que elijas construir, asegúrate de que sea tuyo.

Capítulo 6: La Autenticidad en un Mundo de Máscaras (continuación)

En este mundo de máscaras digitales y perfiles cuidadosamente curados, ser auténtico es casi un acto de rebeldía. Es como si estuviéramos en una gran obra de teatro, todos interpretando papeles que creemos que deberíamos representar. Pero ¿qué pasaría si decidieras quitarte la máscara y mostrar tu verdadero yo? Sí, da miedo. Sí, es arriesgado. Pero también es liberador.

Recuerda, no se trata de amar a alguien por lo que quieres que sea, sino por lo que realmente es. Y eso incluye amarte a ti mismo, con todas tus imperfecciones y rarezas. Porque, seamos honestos, la perfección es aburrida y probablemente sea otro filtro de Instagram.

Ser auténtico.. Es como ir a una fiesta de disfraces vestido simplemente como tú mismo. ¿Audaz? Definitivamente. ¿Aterrador? A veces. ¿Liberador? Absolutamente.

Piensa en todas las máscaras que te pones a lo largo del día. Está el traje de Empleado Perfecto, la máscara de Hijo Modelo, el disfraz de Pareja Ideal. Es como si viviéramos en una obra de teatro gigante, interpretando papeles que a menudo no nos quedan del todo bien.

Pero aquí está el secreto: nadie tiene realmente todo bajo control. Esas personas que parecen tener vidas perfectas probablemente están tan perdidas como tú, solo que son mejores actores. O tienen filtros de Instagram realmente buenos.

Entonces, ¿cómo navegamos este mundo de apariencias sin perder nuestra esencia? Aquí van algunos trucos para mantenerte auténtico en un mar de falsedad:

1. La Técnica del Espejo Mágico: Cada mañana, mírate al espejo y pregúntate: "Si nadie me juzgara, ¿qué haría hoy?" Luego, intenta hacer al menos una de esas cosas.

2. El Método del Polígrafo Personal: Antes de decir o hacer algo, pregúntate: "¿Esto es realmente lo que yo quiero, o es lo que creo que debería querer?"

3. La Estrategia del Alien: Imagina que eres un extraterrestre observando la Tierra por primera vez. ¿Qué costumbres sociales te parecerían absurdas? Ahora pregúntate por qué las sigues.

4. El Truco del Niño Interior: Recuerda qué te apasionaba cuando eras niño, antes de que el mundo te dijera qué debía gustarte. Intenta incorporar algo de eso en tu vida adulta.

Ser auténtico no significa ser grosero o insensible. No se trata de decir todo lo que se te pasa por la cabeza sin filtro. La autenticidad va de la mano con la empatía y el respeto. Es ser fiel a ti mismo mientras consideras cómo tus acciones afectan a los demás.

Han Kang, una escritora que probablemente no conoce tu amiga la chismosa, muestra en sus libros cómo la búsqueda de la autenticidad puede ser un acto de rebeldía en un mundo que premia la conformidad. Y tiene razón. En un mundo donde todos intentan encajar, destacar siendo tú mismo es tu superpoder secreto.

Pero ojo, ser auténtico no siempre es fácil. A veces significa decir no a oportunidades que no se alinean con tus valores. Otras veces significa enfrentar miedos e inseguridades que has estado evitando. Puede significar decepcionar a algunas personas. Pero también significa atraer a las personas correctas, aquellas que te aprecian por quien realmente eres.

Recuerda, no necesitas ser perfecto para ser valioso. Tus imperfecciones, tus luchas, tus momentos de duda, todo eso forma parte de tu historia. Son las grietas por donde entra la luz.

Ser auténtico también significa ser valiente. Valiente para perseguir tus sueños, incluso cuando otros no los entiendan. Valiente para mostrar tu vulnerabilidad, para admitir cuando no sabes algo. Valiente para defender tus valores, incluso cuando no sea lo más popular.

Al final del día, la única aprobación que realmente importa es la tuya. Porque cuando las luces se apagan y las máscaras se caen, eres tú quien tiene que vivir con tus decisiones.

Así que en este gran baile de disfraces de la vida, atrévete a ser tú mismo. Baila a tu propio ritmo, canta tu propia canción. Sí, puede que algunos te miren raro. Pero otros se inspirarán y tal vez, solo tal vez, se atreverán a quitarse sus propias máscaras.

Mira, todos metemos la pata de vez en cuando. Es parte de ser humano. Desde los grandes filósofos hasta tu vecino del quinto, todos cometemos errores. Y ¿sabes qué? Está bien. Nuestros errores nos hacen quienes somos. Son como cicatrices emocionales que nos recuerdan que estamos vivos, que estamos intentando, que estamos creciendo. Así que la próxima vez que te equivoques (y te vas a equivocar, créeme), no te castigues. Aprende de ello, ríete si puedes, y sigue adelante. Porque al final del día, esos errores son los que te hacen único, auténtico y, sí, perfectamente imperfecto.

Capítulo 7: Desarrollando tu Armadura Emocional (O cómo ser un ninja de la resiliencia en un mundo de karatecas emocionales)

Bienvenido al ring de la vida, valiente luchador. Si has llegado hasta aquí, ya has demostrado tener más aguante que un maratonista comiendo pasta. Pero la carrera aún no termina. Es hora de desarrollar tu armadura emocional, esa capa invisible que te protegerá de los golpes bajos que la vida insiste en lanzarte.

La resiliencia. Suena como algo que podrías comprar en una tienda de suplementos, ¿verdad? Una pastilla mágica para superar todos los problemas de la vida. Pero la realidad es mucho más interesante. La resiliencia es como un músculo emocional. Cuanto más lo ejercitas, más fuerte se vuelve.

Imagina que la vida es como un juego de videojuego. La resiliencia es ese poder especial que te permite seguir jugando incluso después de perder una vida. No te hace invencible, pero te da la fuerza para intentarlo de nuevo, para aprender de tus errores, para enfrentar al jefe final con nuevas estrategias.

Ahora, no voy a mentirte. Desarrollar resiliencia no es un paseo por el parque. Es más bien como hacer ejercicio: al principio duele, es incómodo, y una parte de ti quiere rendirse y volver al sofá. Pero con el tiempo, te vuelves más fuerte, más ágil, más capaz de enfrentar los desafíos que la vida te lanza.

Aquí van algunos ejercicios para tu gimnasio emocional:

1. El Levantamiento de Perspectivas: Cada vez que te enfrentes a un problema, intenta verlo desde al menos tres ángulos diferentes. Es como hacer sentadillas para tu mente.
2. La Carrera de Gratitud: Cada noche, antes de dormir, piensa en tres cosas por las que estés agradecido. Es como hacer cardio para tu positividad.
3. El Estiramiento de Comfort: Haz algo que te saque de tu zona de confort al menos una vez a la semana. Puede ser algo pequeño, como probar una comida nueva. Es como hacer yoga para tu adaptabilidad.
4. Las Pesas de la Autodisciplina: Establece una meta pequeña cada día y cúmplela, sin excusas. Es como hacer entrenamiento de fuerza para tu fuerza de voluntad.

Recuerda, la resiliencia no se trata de ser inquebrantable. No eres una roca, eres un ser humano. La resiliencia se trata de ser flexible, de doblarse sin romperse. Es como un árbol en una tormenta: se mueve con el viento, pero sus raíces se mantienen firmes.

Viktor Frankl, un tipo que sabía una cosa o dos sobre resiliencia, dijo una vez: "Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta."

En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad." En otras palabras, no puedes controlar lo que te pasa, pero puedes controlar cómo reaccionas.

Pero ojo, ser resiliente no significa ser un robot sin emociones. Está bien sentir tristeza, enojo, frustración. La clave está en no quedarte atrapado en esas emociones. Es como visitar un país extranjero: está bien pasar un tiempo ahí, pero no te quedes a vivir.

Una parte fundamental de la resiliencia es aprender a pedir ayuda. Esto puede ser sorprendentemente difícil, especialmente si estás acostumbrado a ser el fuerte, el que siempre tiene todo bajo control. Pero aquí está el secreto: pedir ayuda no te hace débil. Te hace humano. Y a menudo, te hace más fuerte.

A medida que desarrollas tu resiliencia, notarás cambios. Las cosas que antes te derribaban ahora apenas te hacen tambalear. Los problemas que parecían montañas ahora se ven más como colinas. No es que la vida se vuelva más fácil, es que tú te vuelves más fuerte.

Así que, querido lector, mientras te embarcas en esta nueva etapa de tu vida, lleva contigo estas herramientas. La autenticidad que has descubierto, la fuerza que has desarrollado, la resiliencia que estás construyendo. Son tu kit de supervivencia para navegar por este loco y hermoso mundo.

Capítulo 8: El Gran Final (O cómo salir victorioso en el juego de la vida)

Bienvenido al round final, querido lector. Si has llegado hasta aquí, ya eres prácticamente un maestro Jedi de las emociones. Has aprendido a identificar vampiros emocionales, a navegar el mar digital sin ahogarte, a reconstruirte desde las cenizas y a desarrollar una armadura emocional más resistente que el vibranium. Pero antes de que te gradúes y salgas al mundo a repartir sabiduría como si fueras Yoda en sus mejores días, vamos a hacer un último repaso y a añadir algunas perlas de sabiduría para el camino.

Primero, recordemos algo importante: la maldad y la toxicidad no son cosa del pasado. De hecho, en nuestro mundo moderno, a veces parecen haber evolucionado más rápido que los

Pokémon. Como dice el psicólogo Robert Hare, experto en psicopatía: "La mayoría de las personas piensa que los depredadores humanos son todos sociópatas visibles y obvios. La triste realidad es que a menudo son invisibles y cuanto más exitosos son, más invisibles se vuelven".

Y no, no estamos hablando solo de grandes villanos. La toxicidad puede estar en tu oficina, en tu círculo social, incluso en tu familia. Como observa la terapeuta Shannon Thomas en su libro "Healing from Hidden Abuse": "Los abusadores psicológicos son camaleones". Pueden parecer encantadores en público mientras te destrozan en privado.

Y no solo eso. Lo más duro fue darme cuenta de que no solo me había quedado sin mi ropa, lentes, sino que me habían despojado de algo mucho más valioso: mis emociones. Todo lo que habíamos construido juntos, todos esos momentos que creí que eran nuestros y que merecían respeto, de repente se esfumaron como si nunca hubieran existido. Es como si te arrancaran una parte del alma, ¿sabes? Ese vacío emocional que queda cuando alguien decide borrar toda una historia creada no se llena fácilmente. Y lo peor es que no puedes crear eso solo. Parece que la otra persona olvidó esa parte. Esos recuerdos, esas experiencias, son cosa de dos. Cuando el otro decide tirarlos por la borda, te quedas ahí, con las manos vacías, preguntándote si todo fue real o si lo imaginaste. Pero te digo algo: ese dolor, ese vacío, también es parte de tu historia. No lo niegues, no lo ignores. A ti mismo para hacer una mala selección de la especie. Ya que hay especies que vienen de por sí con problemas de fábrica. De lo sucedido solo abrázalo, aprende de él, y úsalo como combustible para tu próximo capítulo. Porque, créeme, habrá un próximo capítulo, y será aún mejor. Y olvídate de la resonancia que repercutirá en las generaciones más abajo por las decisiones tomadas que vienen del aprendizaje de la persona y del origen de la misma.

Pero aquí viene lo interesante. Aprendí de alguien muy sabio, que ocupó los altos del poder en este país y es algo muy cierto comprobable: cuando un subalterno sube de rango y te lo vuelve a ver después de tiempo, a menudo no quiere saber nada de ti. Te evade, no quiere recordar su pasado. Esto no es solo una observación casual, es una verdad profunda sobre la naturaleza humana. El psicólogo Adam Galinsky lo explica en términos de poder y perspectiva: "El poder no solo corrompe, sino que también ciega". Cuando la gente asciende, a menudo olvida de dónde viene, no por maldad intrínseca, sino porque el poder literalmente cambia cómo perciben el mundo.

Ahora, antes de que empieces a ver el mundo como un lugar oscuro lleno de villanos potenciales, recuerda: el conocimiento es poder. Entender estas dinámicas no es para volverte paranoico, sino para navegar el mundo con los ojos bien abiertos.

Como dice Brené Brown, investigadora y autora: "La vulnerabilidad suena como verdad y se siente como coraje. La verdad y el coraje no siempre son cómodos, pero nunca son debilidad". En otras palabras, ser consciente de la toxicidad y la maldad no te hace débil; te hace sabio.

Entonces, ¿cómo aplicamos todo esto en nuestro día a día? Aquí van algunos consejos finales:

1. El Detector Emocional: Desarrolla tu intuición. Si algo se siente mal, probablemente lo sea. Tu cuerpo a menudo sabe la verdad antes que tu mente.

2. La Técnica del Espejo Mágico 2.0: Antes de juzgar a otros, pregúntate: ¿Estoy proyectando mis propios miedos o inseguridades? A veces, lo que nos molesta de otros es un reflejo de lo que no nos gusta de nosotros mismos.

3. El Truco del Antropólogo: Observa las dinámicas sociales como si fueras un científico estudiando una nueva cultura. Te sorprenderá cuánto puedes aprender cuando das un paso atrás.

Recuerda, la meta no es volverte cínico o desconfiado. Como dice el Dalai Lama: "Nuestra primera y principal tarea es trabajar en nosotros mismos". Cuanto más trabajemos en nuestra propia autenticidad y bienestar emocional, mejor equipados estaremos para manejar la toxicidad externa.

Y ahora, querido lector, es momento de cerrar este libro y salir al mundo. Llevas contigo un arsenal de conocimientos y herramientas. Úsalos con sabiduría. Sé amable, pero no ingenuo. Sé fuerte, pero no inflexible. Sé tú mismo, pero siempre evolucionando.

Porque al final del día, la vida no se trata de evitar a los vampiros emocionales o de esquivar la toxicidad.

Porque al final del día, la vida no se trata de evitar a los vampiros emocionales o de esquivar la toxicidad. Se trata de brillar tan fuerte que ni siquiera la oscuridad más profunda pueda apagarte. Así que sal ahí fuera y brilla, maldita sea. El mundo necesita tu luz.

Y recuerda, si alguna vez te sientes perdido, siempre puedes volver a estas páginas. Estaré aquí, esperándote con los brazos abiertos y un montón de metáforas ridículas para hacerte sonreír.

Ahora ve. Conquista. Brilla. Y por el amor de todo lo sagrado, no dejes que nadie te robe tu brillo. Eres una estrella. Es hora de que el mundo lo sepa.

Pero antes de que cierres este libro y salgas a conquistar el mundo, permíteme darte un último consejo: la vida es un viaje, no un destino. No esperes llegar a un punto en el que todo sea perfecto y los problemas desaparezcan. Ese lugar no existe. La verdadera magia está en aprender a bailar bajo la lluvia, en encontrar la belleza en el caos, en crecer a través de los desafíos.

Recuerda, cada persona que conoces está librando una batalla que tú desconoces. Sé amable. Sé comprensivo. Pero también sé firme en tus límites. No puedes salvar a todo el mundo, pero puedes ser un faro de luz en la oscuridad.

Y cuando te encuentres con esas personas tóxicas (porque te las encontrarás, créeme), no las odies. La mayoría de ellas son solo personas heridas que no han aprendido a manejar su dolor. Eso no significa que debas tolerarlas o permitir que te lastimen, pero entender esto te ayudará a no tomar sus acciones de manera personal. Aléjate. Receta muy simple, ¿verdad?

Y aquí estamos, mirando hacia el futuro. Sí, ese futuro imperfecto del que tanto hablamos. Pero ese futuro es tuyo para moldearlo. No importa cuán duro sea el presente, siempre hay

una luz al final del túnel. Y esa luz, amigo mío, la enciendes tú. Así que sueña en grande, planea en pequeño, y actúa ahora. Porque el futuro no es un lugar al que vamos, es algo que creamos. Puede ser que se dé o no lo que deseamos, pero el peor remordimiento es no intentarlo. Y tú, con todo lo que has aprendido, con tus cicatrices y tus victorias, tienes el poder de crear un futuro brillante. No perfecto, pero sí auténticamente tuyo.

Finalmente, no olvides reír. Ríete de ti mismo, de las situaciones absurdas que la vida te presenta, de los pequeños o grandes tropiezos en el camino. El sentido del humor es como un airbag para el alma, marca de tu carro que se va contigo cuando mueras: mientras tanto, te protege de los golpes duros de la vida.

Así que ahí lo tienes, valiente guerrero. Has completado tu entrenamiento en el arte de la supervivencia emocional en la era digital. Ahora ve y muéstrale al mundo de qué estás hecho. Enfrenta tus miedos, persigue tus sueños, ama con todo tu corazón y, sobre todo, sé auténticamente Tú.

Y si alguna vez te sientes perdido, recuerda: eres más fuerte de lo que crees, más valiente de lo que imaginas y definitivamente más inteligente de lo que esos tóxicos o maliciosos piensan o persiguen. Tienes esto. Ahora ve y haz que tu vida sea una obra maestra.

P.D. Y si alguien te dice que no puedes cambiar el mundo, recuérdale que una vez, un tipo pensó que sería una buena idea poner 2 lonjas de pan a cada lado de la carne molida y llamarlo hamburguesa. Mira dónde estamos ahora. Nunca subestimes el poder de una idea loca y la determinación de hacerla realidad.

Si alguna vez te sientes abrumado por toda esta información, recuerda: respirar es gratis, las risas son la mejor medicina, y siempre, siempre, hay alguien en algún lugar del mundo haciendo algo más vergonzoso que tú en este momento. Así que relájate, lo estás haciendo bien.

Hasta la próxima aventura, mi querido lector. Que la fuerza de la autenticidad te acompañe.

Un abrazo y sigue...

Frank



He acompañado por más de tres décadas a emprendedores de distintas tallas. Los asisto en la estructuración legal, ventas mercadeo y distribución en forma corporativa y financiera de sus ideas. Me involucro en esa construcción de futuro que nace con el latido de tantas ilusiones, muchas veces ingenuas. Una buena parte de mi trabajo consiste en aterrizarlos y confrontarlos con la realidad que no quieren ver. Los he visto crecer poco a poco, a golpe de desvelos, tumbos y arrojios. Muchos se quedan en el camino; otros, después de llegar, sucumben; no muy pocos se levantan y se hacen colosos imbatibles. Me siento confirmado en sus realizaciones; en ellas yacen mis huellas.

En un país tan hostil, invertir es para intrépidos. Hay muchas trabas por sortear: una burocracia sinuosa, un aparato judicial inoperante, un sistema registral de propiedad frágil y tardo, una autoridad pública atada a patrones obsoletos y corruptos, unos criterios arbitrarios en la gestión de los procesos, así como una cultura informal en los negocios y el trabajo.

He asistido al capital local y al extranjero. No muy pocos han corrido en desbandada, acosados por condiciones tribales de competencia y sin posibilidad de quebrar las duras contenciones a sus proyectos por el “pecado” de entrar a mercados dominados por viejos oligopolios. No aguantan las embestidas y terminan rendidos.

La mayoría de los operadores oligopolistas, conocidas familias empresariales, mantienen alianzas de titanio con los gobiernos; colocan a sus burócratas en ministerios y agencias estratégicas para impedir o bloquear inversiones competidoras y facilitar las propias. Controlan los gremios empresariales, los que usan como piezas de un engranaje de poder para detentar las agendas reguladoras y los grandes proyectos públicos de inversión y desarrollo.

Pocas iniciativas se mueven en los despachos oficiales sin que esos núcleos sean consultados. Ellos bendicen o conjuran a los gobiernos según sus conveniencias. Se asumen como el corazón de la legitimidad, la fuerza del bien y los oráculos de la institucionalidad. Desde su óptica, los gobiernos mejor valorados son los más consecuentes con el cuadro de sus intereses. Están en todas las comisiones, viajes y recepciones del Ejecutivo como los representantes de la economía dominicana. Cualquier desacato a sus designios se interpreta como un golpe a la libre empresa o un atentado a la famosa competitividad, palabrita ya plebe que disimula todos los regañones

Fbrugalconsultores.com

