

Otro día más...



Sebastián N. Seimar

I DON'T OWN ANYTHING

**Otro día más...**

© Sebastián N. Seimar, Argentina 2017

Diseño y dibujo de portada: Sebastián N. Seimar, 2017

Corrección de erratas: Sebastián N. Seimar

Contacto: sebastian.seimar@gmail.com

La presente obra se encuentra protegida por la Ley de Propiedad Intelectual 11.723 y el Convenio de Berna para la Protección de las Obras Literarias y Artísticas Ley 17.251

Queda prohibida cualquier forma total o parcial de reproducción, distribución o divulgación, sin la autorización previa del autor.

Se autoriza la divulgación, distribución y reproducción gratuita, bajo las siguientes condiciones:

- **Reconocimiento.** Debe reconocer los derechos que el autor tiene sobre la obra y en todos los casos de divulgación, distribución y reproducción, hacer mención de la autoría.
- **No comercial.** No puede utilizar esta obra para fines comerciales, sin autorización previa.
- **Sin obras derivadas.** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Con cariño a: NRMV, DJS, HM, MHN, CGJ, PAM, MEG,  
VMG, MSC, GRL, EM, EAM, DP, JG, SH, AEG, NMVO;  
especialmente y para MJB.

A Mariela... dibujante y cocinera, una gran artista de ambas especialidades.

A Ud. que no menciono, pero Ud. sabe que es Ud.

Y a una lista interminable de personas: ¡Gracias!

*What else should I be?  
All apologies  
What else could I say?  
Everyone is gay  
What else could I write?  
I don't have the right  
What else should I be?  
All apologies...*

*I wish I was like you  
Easily amused  
Find my nest of salt  
Everything is my fault. (...)*

Nirvana - Álbum: "In Utero", 1993

# Índice

Prólogo .....	6
Introducción .....	7
a) Excusas y Motivos .....	8
b) Miedos y vergüenzas .....	11
c) Empezar de cero .....	14
¿Cuál es la cuestión? .....	18
Eso inmaterial que queremos .....	24
La maldad en la acción y en el verbo .....	28
Salir del pozo .....	32
Cuadernos en blanco .....	38
Del amor .....	42
Del tiempo .....	48
Certidumbres .....	53
Ahora, el presente .....	58
¿Por qué tiene que ser así? .....	59
Ilusiones .....	64
Razonamiento analítico vs. Razonamiento emocional .....	68
La sensación de ser mejor .....	72
Ser mejor en la sociedad .....	75
Muletas y Bastones .....	79
Costumbres .....	84
Insatisfacción existencial .....	87
¿Qué más podría escribir? .....	91
Epílogo .....	92

# Prólogo

¿Sobre qué trata este libro? sencillamente y sin engaños, trata sobre usted y su vida, y es usted quien le dará significado... no contiene una enseñanza, no contiene una respuesta, no contiene una solución... ya que es usted, quien por sí debe aprender a responder sus preguntas y dar solución a sus problemas; este libro es una breve guía, que le llevará a ningún lado, pues sólo le ayudará a despejar su camino, la dirección está completamente en sus manos, sólo usted sabe a dónde quiere ir o de dónde quiere salir... la vida es poco original, ya que, transita siempre por los mismos caminos y una vez instalada en uno de ellos, nos atrapa allí; salvo que procuremos construir nuestro propio camino, dejando de arrastrar pesos que nos frenan y eso es a lo que vamos...

Noviembre 2017

# Introducción

Aprendí con el paso del tiempo a moverme aunque no pueda, a ser positivo aun en el fracaso, a querer a quienes me rechazan, a soportar lo insoportable y a seguir caminando con la piedra en el zapato... y últimamente a dejar de arrastrar ese pesado cadáver y hacer que me acompañe, si va a estar siempre conmigo, al menos camine a mi lado...

Y de alguna manera es lo que, antes de desaparecer, pretendo transmitir; pero desde ya, comprendo que de un modo u otro, no lo haré correctamente, porque por un lado considero que vivir no es algo que se pueda enseñar y por el otro entiendo que vivir no es algo que se pueda aprender; asimismo va de suyo que me puedo equivocar y es por ello que extremo la prudencia en cada tema a tratar.

Si bien a vivir no puede enseñarse, ni aprenderse, porque vivir es sólo eso y nada más; sí es posible corregirse y mejorar...

A continuación tres serán los temas que brevemente de modo introductorio abordaremos: excusas y motivos, miedos y vergüenzas, y sobre el comienzo; los cuales serán tratados de la manera más breve y amena posible.



## a) Excusas y motivos

Todos al menos tenemos una y sirve para justificar algún punto negativo de nuestra vida, “soy así o hago esto, por tal o cual excusa”, aunque no haya motivo. Una excusa es una justificación permanente en algunos casos y temporal en otros, pero siempre negativa; un motivo es una razón sobre una cuestión y puede ir variando en el tiempo; dejando de lado los motivos por un momento, centremos en las excusas...

En primer lugar sirven para liberarnos de cualquier culpa y buscar comprensión; en segundo lugar las usamos para no ser responsables de nuestros actos, ya que podemos atribuirle cientos de significados; por último, sirven para hacernos sentir mejor, porque nos dan consuelo en la desgracia. Tratemos por separado cada punto:

**La excusa como medio para no sentir culpa y buscar comprensión**, está siempre presente en la vida: por un lado de forma íntima o puramente mental: “soy así y hago esto, sé que está mal, pero...”, se libera de toda culpa, diciendo o recordando ese algo, que fue una realidad pasada, se excusa diciendo “...no soy culpable”; por el otro lado, ya usada la excusa en el plano social, la ponemos de manifiesto, para que nos comprendan y perdonen: “soy así e hice esto, pero compréndanme, no lo pude evitar”, vale aclarar que en general a nadie le importa la excusa que ponemos sobre la mesa, porque nadie tiene ánimos de soportar, lo que nos venga en ganas hacer en su perjuicio, por una excusa que no les corresponde barajar.

**La excusa como mecanismo para eludir responsabilidades**, si por un lado no sentimos culpa de lo que hicimos, mucho menos vamos a hacernos cargo de los resultados de nuestros actos; al atribuir la culpa a factores ajenos a nosotros, también a ellos le atribuimos la

responsabilidad; de este modo y respecto de determinados temas, iremos por la vida, sintiendo la inexistente libertad de no asumir responsabilidad alguna.

**La excusa como consuelo en la desgracia**, nuestros actos negativos, siempre traerán resultados negativos: aunque de ellos, no sintamos culpa y no asumamos la responsabilidad, nos pondrán en una situación más o menos desgraciada, generando infelicidad, tristeza, angustia; allí nuestra confiable excusa nos dará consuelo, incluso culpando a otros, nos dirá que estemos tranquilos, que todo esto malo que pasa, se debe a tal situación foránea, que no puede atribuirse a ningún acto propio y que no hay razón para sentirse mal.

Con sinceridad es imposible vivir sin excusas, ellas son un mecanismo de defensa; aunque generen problemas, nuestra salud mental, en gran medida, depende de tenerlas y como norma general, se hará uso de ellas de manera negativa.

Algunas excusas con que continuamente nos justificamos son, por un lado de atención, “me olvidé...”, “no me di cuenta...”, “no sabía...”, “me pareció que...” y del otro lado emocionales, “La vida me hizo ser así...”, “estoy pasando por un mal momento...”, “sentía mucho enojo y por eso...”, deje de lado las excusas, razone sus actos con antelación.

**Motivos**, se diferencian de las excusas por el grado de relación y coherencia que hay entre un acto y su resultado; cuando hacemos algo, esperamos un resultado, ese resultado puede ser adverso, malo o negativo; pero nunca atribuible a algo externo o pasado, es decir el mismo acto es lo que genera el resultado. Los motivos siempre, ante el resultado adverso, indican quién debe asumir la responsabilidad.

Al hacer algo, lo que fuera, usted debe motivar sus actos; si no hay motivos es porque seguramente no debe hacerse. Los motivos no son sentimientos, ni emociones y mucho menos “buena voluntad”, son cuestiones puntuales y objetivas, correctamente razonadas, si se le

pregunta a alguien:

- ¿Por qué lo hizo?
- Porque sentía mucha rabia. - responde.

No hay un motivo, hubo un acto impulsado por una emoción, posteriormente, se pretende justificar el resultado: “sentía rabia”. Los motivos siempre son anteriores, están estrictamente relacionados a cualquier cosa que se haga y pueden responder a cualquier “¿por qué?”; las excusas si son anteriores, generalmente tienen poca relación con cualquier acto actual y si son posteriores sólo justifican el resultado de lo que se ha hecho, pero no pueden explicarlo.

No todo motivo lleva necesariamente a un buen resultado, pero siempre puede ser explicado; las excusas, están siempre sujetas a un impulso, es decir, un acto sin motivos, como no se puede explicar el motivo, se justifica mediante un hecho del pasado o mediante una emoción presente, toda excusa, pretende justificar resultados negativos.

Por ello es importante razonar motivos; un motivo bien razonado va permitiendo abandonar algunas excusas; siempre es de utilidad dar ejemplos: pensemos en una excusa temporal “te grite, porque lo que me has dicho, no es acorde a lo que pienso”, si buscamos algún sentido en esto, no lo encontraremos, una excusa permanente sería “siempre que me griten, voy a responder gritando”, nuevamente, a simple vista se detecta cierto grado de irracionalidad; los motivos en cambio siempre son producto del buen razonar; siguiendo los dos ejemplos anteriores lo apropiado sería decir: “no estoy de acuerdo con lo que me has dicho, por tales razones” y “si me gritan, diré que así no se puede resolver nada, si los gritos no cesan, no gritaré, pero tampoco voy a responder a esas palabras”.

Razonar motivos es anticiparse a lo pueda suceder y permite, en caso de que algo salga de modo inesperado o adverso, dar una explicación.

## b) Miedos y vergüenzas

---

I'm so happy because today  
I've found my friends  
They're in my head  
I'm so ugly, but that's okay, 'cause so are you  
We've broken our mirrors  
Sunday morning is everyday for all I care  
And I'm not scared (...)  
Nirvana – Álbum: “Nevermind”, 1991

---

Miedo a lo nuevo, al rechazo, al abandono, a perder, a no poder; vergüenza por quien se es, por el pasado, por el presente... al fin y al cabo, son las dos caras de la misma moneda.

Si bien son las dos caras de la misma moneda, cada una trae consigo cosas diferentes, en general el miedo nos hace huir o nos paraliza y la vergüenza nos hace callar o mentir; no hay miedo a cuyo lado no haya una vergüenza y las vergüenzas siempre tienen un miedo a su lado.

No hay un superhumano que no cargue en su haber, aunque más no sea, un mínimo cúmulo de temores y pudores, es normal tenerlos e ir adquiriendo nuevos; el problema viene dado cuando: sea el miedo o la vergüenza o ambos, se transforman en complejos, levantando muros, construyendo barreras o creando jaulas.

Sin acudir a sinónimos, definamos juntos estas cuestiones:

**¿Qué es el miedo?**, el miedo puede ser una razón o una irracionalidad: **es una razón** cuando tiene fundamentos lógicos, generalmente los tiene, cuando hay que tomar decisiones de las cuales

se desconoce el resultado, si entre dos o más cosas, se puede elegir una, es posible equivocarse; aunque los resultados posibles siempre serán tres, que todo siga igual, obtener o perder algo, hay una cuestión más profunda ¿cómo influirá en mi vida el acierto o el error de esta decisión?, la respuesta es que a veces se gana y a veces se pierde. **Es una irracionalidad** cuando carece de fundamentos, viene siendo como un “tengo miedo porque sí”, este es el miedo que nos juega en contra, porque con este miedo, siempre se pierde, es el miedo que paraliza, que no nos deja decidir, ¿cómo se supera?, no hay una fórmula simplemente se lo supera asumiendo la posibilidad de fracasar.

**¿qué es la vergüenza?**, el miedo puede ser una cuestión íntima, tengo miedo, no lo digo y sigo adelante; la vergüenza es algo que siempre se tiene ante los demás, a los juicios que otros puedan hacer sobre nuestra persona. Estos juicios sólo pueden ser de dos maneras, acertados o equivocados; cuando aciertan la gravedad es mínima, el problema está dado cuando son erróneos, es decir, los demás piensan lo que no es. Ahora bien, aunque mucho se diga que no importa, somos seres humanos, que vivimos es una sociedad, rodeados de otras personas, dependiendo los unos de los otros y si los demás por error piensan lo que no es, claramente será algo perjudicial... aquí tampoco hay una fórmula que permita superar lo que nos avergüenza, sólo nos queda asumir esa vergüenza que es una verdad y en su caso demostrar con nuestros actos, que nos han juzgado mal.

Como dijimos, no hay quien carezca de miedos o de vergüenzas, se vive con ambos, con el tiempo algunos se pierden y se adquieren nuevos; lo realmente problemático es cuando se convierten en complejos.

**¿qué es un complejo?**, es un miedo o una vergüenza llevada al extremo, aquí siempre, en mayor o menor medida, habrá un grado de irracionalidad, aunque haya de fundamentos lógicos presentes; si bien

tanto el temor, como el pudor, generan angustia y ansiedad, no lo hacen al mismo nivel que un complejo, ya que éste lo hace de modo permanente, aunque estemos alejados de la situación que genera temor o vergüenza; nos taladra la cabeza todo el tiempo, lo asociamos a todo... los miedos y las vergüenzas, pueden ser superados sin requerir ayuda, por ejemplo si tiene miedo a hacer tal cosa o vergüenza a que los demás sepan de usted tal otra, se los puede superar simplemente, haciendo lo que le da miedo o asumiendo aquéllo que le da vergüenza, aunque el corazón se le acelere y le tiemblen las manos; en general veremos que luego de hacerlo no había un motivo para sentir miedo y que aquello que nos avergüenza es algo que termina por no importarle a nadie... no sucede así con los complejos, porque ellos hacen que evitemos a cualquier costo enfrentar la situación y las más de las veces es necesario pedir ayuda: empezar una terapia psicológica puede ser un buen comienzo.

Por último quiero aclarar, más que aclarar poner de manifiesto, que vivimos es una sociedad global, con ideales perfeccionistas e inconducentes, en muchos aspectos totalmente equivocada, que juzga sin fundamentos y de mal modo, aquello, sobre lo que ningún juicio cabe, como ser la religión, el color de la piel o la apariencia física, la orientación sexual, la nacionalidad, la clase económica, etcétera... ninguna de estas cosas son motivo para sentir miedo o vergüenza y mucho menos para desarrollar un complejo... necedad significa idiotez y a palabras necias oídos sordos.

## c) Empezar de cero

**¿Es posible?**, ciertamente todo es continuidad, así como no hay un fin sin principio, no hay comienzos que de la nada surjan; del mismo modo en que todo es continuidad, nada está asegurado.

La respuesta es que nunca es posible comenzar de cero; pero si es posible romper ciclos, para dejar de dar vueltas sobre la misma realidad y comenzar algo nuevo.

Empezar de cero y comenzar algo nuevo, son dos cosas diferentes, la primera es un ideal imposible, la segunda es continuar partiendo de aquello que puede quedar atrás en el tiempo, pero muy presente en nuestra vida, siendo incluso un dolor por siempre latente.

**¿Qué debo hacer para comenzar algo nuevo?**, muchas veces he leído, de quienes recomiendan, que comenzar algo nuevo es hacer cosas tales como estudiar algo, inscribirse en un gimnasio, rodearse de personas nuevas, dejar a ciertas personas y etcétera, pero todas esas cosas se pueden hacer y seguir igual, dentro de un mismo ciclo negativo, sin de él salir.

Para comenzar algo nuevo, se requiere principalmente un esfuerzo mental, no se trata de ir a estudiar, inscribirse en un gimnasio y conocer otras personas, porque se seguirá arrastrando el mismo peso; “¡sí! he aprendido a hablar inglés, mis brazos son musculosos y conozco nuevas personas, pero mi infelicidad es la misma”, de hecho puede ser incluso peor, surgiendo una pregunta ¿si ahora hablo inglés, tengo músculos en los brazos y nuevas amistades por qué sigo siendo infeliz?, la respuesta a esta pregunta puede quitar todo merito y valor a esos pequeños logros, llegando incluso a concluirse que nada ha valido la pena.

Como dijimos en el prólogo, hay que dejar de arrastrar ese peso que nos frena y como la mayoría de las veces, va a ser imposible abandonarlo, habrá que buscar la manera de ponerle ruedas; comparativamente ese peso, es como un cadáver, que es parte de nosotros y para no tener que arrastrar su peso, hay que enseñarle a caminar y que nos acompañe.

**¿Entonces...?**, Bien... lo **segundo** es convertirse en una especie de Dr. Frankenstein, juntar todas las partes que componen nuestro cadáver, porque en general nunca está entero y traerlo a la vida, sus partes siempre van a ser frustraciones y fracasos: lo que no tuvo, lo que no pudo, lo que le pasó, lo que le quitaron, lo que le negaron; cada parte tuvo una repercusión insalvable que afectó la continuidad de su vida. Con esas partes armaremos nuestro cadáver, pero no le pondremos cerebro, no le daremos voluntad, ni libertad, su cerebro, será nuestro cerebro, lo que sí colocaremos dentro de la cabeza de nuestro cadáver, serán nuestros objetivos y como carece voluntad, nos tendrá que acompañar a cumplirlos; pero esos objetivos no deben ser vistos como compensaciones, deben ser vistos como algo nuevo, por ejemplo si no pudo tal cosa, pregúntese ¿qué es lo que ahora quiero?, puede ser lo mismo, u otra cosa, pero no es para compensar lo que no se pudo, es para comenzar algo nuevo.

**Determinar nuestros objetivos es prioritario**, de ellos depende lo que hagamos; he leído de quienes recomiendan, que hacer una lista es algo útil, no lo creo así, escribir en un papel las diez cosas que quiero, es completamente inútil y por varias razones, la primera de ellas, es que como nada ocurrirá de inmediato, veremos como el papel se vuelve amarillo sin nada haberse cumplido, luego está el asunto de pretender dar un orden lo cual es imposible, al punto que puede suceder primero lo último, las listas juegan en contra del olvido, que muchas veces es del tiempo un regalo, por último, nunca podremos completar la lista por



entero, porque en la vida siempre quedan cosas pendientes.

Cada persona, sabe con certeza qué es lo que más necesita y debe ser ese el objetivo a tener en claro, porque ese objetivo es lo que dará estabilidad emocional.

He visto a mujeres y a hombres destruir lo que tienen por falta de estabilidad emocional, personas que han formado una familia, que tienen un trabajo, una vida armada que a otros les gustaría o que otros anhelan poder algún día llegar a tener y que a cambio de nada la destruyen, como si sintieran una insatisfacción y desprecio total por lo que es suyo; y no me refiero a personas con problemas de índole psicológica... sino a personas cuyo grado de insatisfacción las ha llevado a un abismo, aquí viene un punto neurálgico, que es lo **primero** que ha de hacerse para comenzar algo nuevo, ésto es: **dejar de lado por completo los ideales de perfeccionismo inconducente.**

El perfeccionismo, querer que las cosas sean perfectas al detalle, sirve para hacer ciertas cosas, desde algo sencillo como cocinar, hasta algo complejo como desarrollar alguna tecnología; pero sabiendo que lo que se haga, sólo será perfecto hasta cierto punto y que puede no agradarle a todos; el perfeccionismo inconducente al que nos referimos, es aquel que paraliza la obra que alguien está haciendo, por no enmarcarse dentro del grado de perfección idealizado o aquel que se refiere a las otras personas, es decir, aquel que pretende que el otro, sea como queremos que sea, lo cual además de ser aburrido, es totalmente irrespetuoso y denigrante; vale aclarar que corregir a alguien que está haciendo algo mal o enseñarle que puede hacerlo mejor, no entra dentro de la categoría de perfeccionismo inconducente, porque es por el bien de esa persona, que puede tomar o dejar de lado la corrección que se le haga, al fin y al cabo será su decisión; siempre será perfeccionismo inconducente, cuando el otro no pueda decidir o cuando el otro sufra algún desmedro o daño.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

