

EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

Había una vez un árbol en medio de un paraje maravilloso que producía unos frutos grandes, sabrosos y admirados por todo aquel que tenía la fortuna de probarlos. El lugar en el que estaba este hermoso árbol se hizo durante mucho tiempo muy famoso y era casi obligatorio para los viajeros pasar por la zona a probar sus frutos.

El árbol formaba parte de un hermoso bosque en el que habitaban numerosos animales y en el que los habitantes del pueblo más próximo solían pasar su tiempo libre, leyendo bajo las ramas del frondoso grupo de árboles y probando los sabrosos frutos del famoso árbol.



Pero de pronto, y durante un tiempo que nadie sabría calcular, una fuerte sequía hizo mella en la población cercana a este bosque, por lo que poco a poco la gente se fue marchando de allí en busca de una oportunidad en un lugar menos hostil. Los árboles del bosque empezaron a morir, y el paraje fue abandonado por las personas e incluso por los animales que hasta el momento habían convivido allí.

En poco tiempo, esta tierra abandonada y seca, se convirtió en un cementerio sombrío de árboles y plantas que tuvieron un pasado mejor. Pero el árbol cuyos frutos fueron en otro tiempo admirados, no parecía afectado por aquella terrible sequía, y seguía bello y robusto como antaño. Hacía muchos años que el árbol no crecía, pero se mantenía firme y continuaba dando frutos hermosos y sabrosos. ¿Cómo era posible que en un lugar tan horrible hubiera semejante maravilla?

Pasaron los meses y los frutos se iban acumulando. Llegó a tener tal cantidad de frutos que muchos de ellos caían al suelo seco, y eran arrastrados hacia el frondoso bosque muerto por las ráfagas de aire que, sobretudo en otoño, solían visitar el paraje. Sucedió que, estos sabrosos frutos, que contenían la semilla del árbol, se iban enterrando poco a poco bajo el bosque. Mientras, el árbol seguía su proceso habitual de vida, dando frutos cada temporada más y más jugosos y sabrosos, aunque, como nadie visitaba ya aquel paraje, no se podía certificar su calidad.

Pasaron algunos años. Algo maravilloso comenzó a suceder en el bosque; la vida, que parecía haber desaparecido de allí, comenzó a florecer. Primero la lluvia decidió regresar a visitarles, para quedarse un tiempo; luego, fueron algunas plantas; más tarde, flores hermosas de diversos colores y tamaños; y después, comenzaron a crecer árboles, que parecían hijos de aquel árbol cuyos frutos fueron famosos alguna vez. Árboles fuertes, frondosos y que daban frutos tan sabrosos como los que siempre había dado su “padre”.



Y al pasar los años, las personas volvieron al lugar; habían transcurrido ya algunas generaciones desde que hubo allí seres humanos, y nadie encontraba una explicación para lo que allí había sucedido. ¿Cómo era posible? Como la tecnología había avanzado tanto, pudieron descubrir que todo se lo debían a un único árbol, que había mantenido la vitalidad todo aquel tiempo, sin rendirse ni quejarse. Con el tiempo, el misterio se fue resolviendo; el famoso árbol era ya un anciano y todos sabían que su muerte estaba cercana, pero el bosque estaba ahora rodeado de sus “hijos”, y los frutos que daban eran tan sabrosos o más que los suyos, garantizando el modo de vida de las personas que se habían trasladado allí. Decidieron transplantar el árbol al centro de la ciudad, y colocarle junto a él, una placa conmemorativa, por ser la causa de la prosperidad de la zona. Cuando comenzaban a desenterrarlo, para conservar sus raíces, vieron que éstas no tenían fin; tuvieron que desestimar la idea de llevárselo de allí, al descubrir la razón misteriosa por la que el famoso “abuelo” del bosque había conservado la vida a pesar de la sequía. Tanto había desarrollado sus raíces, hasta tan profundo había escarbado para asentarse, que había encontrado un pozo subterráneo con agua con la que alimentarse durante todo aquel tiempo, dando la oportunidad a sus frutos de expandir la vida por el bosque.

¿Sabes? Las personas somos muy parecidas a los árboles de cierta manera. Me gustaría hacer un ejercicio contigo, ¿te apetece? Se trata de un ejercicio de autoconocimiento, a partir del cual quiero explicarte la parábola que sugiero en este cuento:

1. Dibuja un árbol con raíces, tronco, copa y frutos. No hace falta que sea un árbol perfecto, pero sí lo suficientemente grande como para continuar con lo que sigue.
2. Anota en cada una de las raíces las características que te definen como persona, tus formas de pensar, sentir y actuar habitualmente, tanto si las consideras positivas como negativas.
3. Ahora, sobre la copa, donde están los frutos, anota aquellas cosas que has conseguido en la vida, y de las que te sientas especialmente orgulloso.

Este es tu árbol de la autoestima. Es una imagen de cómo te ves a ti mismo; el tronco eres tú, las raíces son tu base, las características en las que te apoyas para enfrentar tus metas, proyectos y objetivos vitales. Los frutos son, sencillamente, todas las cosas que has conseguido gracias a esas características que has anotado en las raíces.

Como el árbol del cuento, cuanto más aprecies tus características personales, cuanto más profundas sean tus raíces, más preparado te sentirás para enfrentarte a la vida, y mejores serán los frutos que consigas dar.