



El principio de mejorar

¿Qué es lo primero que debiera hacer una persona si quiere mejorar su vida? No es una pregunta realmente trazada en nosotros, por lo general. Es una pregunta tan fácil como difícil, tan obvia como escurridiza, tan impactante como insignificante.

Desde lo objetivo, esa es una de las preguntas más radicales y necesarias que puede hacerse un ser humano. Pero no lo hace. Nadie se levanta en las mañanas, y sin importar el estado de ánimo, situación, contexto, se pregunta ¿cómo puedo mejorar?

Pasan los días, los meses, los años, y se sigue viviendo, se sigue andando, “haciendo lo que se puede”. Bueno, a veces se puede hacer un poco más, y no se habla de esfuerzo, o de acción.

La mente es el primer músculo, el primer verbo en nuestra vida. Hacerse esa pregunta supone de por sí, ejercitarse, entrenarse. Te llevará a situaciones que probablemente no esperabas.

¿Qué es mejorar?

¿Mejorar en qué?

¿Mejorar para qué?

Vamos-por-partes. Mejorar es un proceso de transformación consciente que acerca al ser humano a una versión más plena, lúcida y coherente de sí mismo. Se supone.

En realidad, lo que se dice sobre “mejorar” presupone que sabemos qué es “ser mejor” o “ser pleno”. No va por ahí, no. Es más complicado de lo que parece. Plenitud no es lo mismo que felicidad superficial o satisfacción inmediata.

Una versión más plena de uno mismo sería:

Un modo de existir donde hay mayor conciencia, mayor integración interior, y menor contradicción destructiva entre lo que uno es, lo que uno desea y lo que uno hace. Plenitud no es tenerlo todo. Es estar más entero en medio de lo que sea. Por eso puede haber plenitud en la pobreza, en la lucha, en la creación, en el silencio, incluso en el dolor... si hay lucidez y sentido.



La superficialidad hoy mueve el mundo; las banalidades, los placeres vacíos, el victimismo, el derrotismo, y otras muchísimas palabras que hoy son la verdadera descripción de la realidad. Nada de eso te hace mejor, bajo ningún concepto o perspectiva o esto de “desde mi comprensión”.

Mejorar es una condición que no tiene cavidad para proximidades. No hay punto medio, ni interpretaciones ambiguas ¿Entonces qué?

Mejorar es acercarse a un modo de vida más auténtico, más consciente y menos destructivo (para uno y para los otros). No significa perfección, significa ser menos esclavo del miedo, del ego, del impulso, de la mentira, del automatismo. Mejorar es...

Ser más consciente; ver más claro lo que uno es, lo que hace, lo que desea y lo que evita. Ser más libre; y no se debe confundir con hacer lo que venga en gana o dejarse llevar impulsivamente, se trata de no repetir compulsivamente patrones heredados, traumas o condicionamientos. Ser más honesto; vivir en coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace. Ser más capaz de amar, y esto no es cursi; es dejar de usar a los demás como proyecciones, escudos o soluciones. Es hacerse cargo del vínculo con uno y con el otro. Ser más responsable; responder ante la vida desde lo que uno es, sin delegar ni esconderse.

¿Mejorar en qué?

La vida humana es multidimensional. Se puede mejorar en lo físico; más fuerza, más salud. Lo emocional; mayor estabilidad, menos reactividad. Lo intelectual; más comprensión, mayor capacidad crítica. Lo ético; mayor coherencia; menos daño a uno y a otros. Lo espiritual; mayor conexión con algo trascendente, más sentido. Lo relacional; mejores vínculos, más empatía. Lo económico-laboral; más eficiencia, más recursos.

Entonces, cuando alguien dice “quiero mejorar”, la primera contrapartida debe ser:

¿En qué plano vital estás hablando? ¿Y con qué propósito?

Desde un sentido, ahora sí, pleno, universal, se puede y se debe mejorar en el arte de vivir con conciencia, libertad interior y responsabilidad. Todo lo demás (el cuerpo, la mente, el trabajo, las relaciones) debería ser parte de ese proceso, no sustituirlo.



¿Mejorar para qué?

No para ser perfecto. No para alcanzar alguna forma de “iluminación”. Se mejora para vivir con mayor profundidad y menos autoengaño, para padecer menos por ignorancia de uno mismo. Se mejora para sufrir con sentido, cuando sea necesario o inevitable. Se mejora para gozar desde un lugar más real, no desde la evasión. Mejorar para disminuir la distancia entre lo que somos y lo que podemos ser. Mejorar para también facilitarle la vida a los demás, no necesitamos irrumpir o dificultar algo que de por sí ya es difícil para uno mismo.

Por eso, lo primero que una persona debiera hacer para mejorar su vida es asumir la responsabilidad radical de su propia existencia.

Significa dejar de vivir en automático, dejar de culpabilizar al mundo, al pasado, a los padres, a la sociedad, al gobierno, al cuerpo, al destino. Significa despertar a la conciencia de que uno es autor y partícipe de su historia, incluso cuando no eligió las circunstancias. No es algo simple, y se siente casi utópico o irreal, porque las realidades y los contextos son muy diferentes incluso en el mismo país, pero es plausible.

Este principio no requiere dinero, estudios, privilegios, redes ni títulos. Requiere un acto de lucidez:

“Lo que soy ahora no es un resultado fijo. Es una posibilidad abierta.” Es elemental porque:

Sin responsabilidad, no hay transformación. Sin autoría sobre uno mismo, todo cambio es aparente o impuesto.

Porque incluso en las condiciones más miserables, asumir la responsabilidad interior es el primer paso hacia la libertad.

Este texto breve es parte del proyecto Fdh (Filósofo de Hoy), una plataforma independiente que articula arquitectura, arte, filosofía, educación, deporte, política y crítica cultural desde una visión profunda y no banalizada del pensamiento creativo.

Fdh Journal y Fdh Canal son espacios para quienes buscan ir más allá de la superficie, actuando desde el sentido, la memoria y el vacío, pero también desde la fulgor y el sano fanatismo por pasiones y saberes.

Conecta con Fdh:

Web: fdhjournal.com

YouTube: Fdh Canal

TikTok: @fdh.journal

Instagram: @fdhjournal

Correo: boletin@fdhjournal.com

© 2025. Todos los derechos reservados.

Se permite la lectura libre sin fines comerciales. Toda reproducción debe citar al autor y a Fdh como fuente.

fdh 