

# Quien Tiene Luz Propia

## ...Incomoda al que Vive en la Oscuridad

por Jennifer Delgado

23 Mayo 2017

del Sitio Web [RinconPsicologia](#)



"Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta contó.

Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. El mundo es eso - reveló - un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas.

Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende".

Este precioso relato del escritor **Eduardo Galeano** que aparece en su obra "[El Libro de los Abrazos](#)" muestra las diferencias que existen entre las personas.

Hay personas seguras de sí, que han construido una buena autoestima y que rebosan energía, a cuyo lado es un placer estar.

Hay otras personas que nunca se han preocupado por crecer y que terminan consumiéndose en el rencor, la envidia, el odio y los resentimientos.

A esas personas les suele molestar mucho quienes brillan con luz propia e incluso pueden hacer todo lo posible por apagar esa luz.

## ¿Qué significa tener luz propia?

Durante algunos periodos de la vida, dejamos que otras personas nos alumbren con su luz.

Esas personas nos dan una mano cuando más lo necesitamos, nos brindan herramientas para enfrentar las dificultades y nos ayudan a solucionar los problemas.

A su lado aprendemos y nos recomponemos.

Sin embargo, es un error vivir continuamente bajo la luz de los demás. Cada quien debe aprender a cultivar sus luces, que significa alimentar sus sueños e ilusiones, potenciar sus capacidades y cultivar su verdadero "yo".

Si no alimentas tu propia luz terminarás desilusionado de la vida, acumulando desencantos e insatisfacciones que te convertirán en una persona amargada.

Para brillar con luz propia es fundamental que:

- Seas una persona auténtica y congruente

Todos tenemos una luz diferente que nos hace únicos y especiales, pero si no nos aseguramos de alimentarla terminará apagándose.

La mejor manera para brillar con luz propia consiste en **ser tú mismo**, esforzándote cada día por ser la mejor versión de ti.

- No escondas tus oscuridades

Las oscuridades, entiéndase los "defectos", errores o fracasos, no son motivo para avergonzarse y no hay necesidad de esconderlos.

Las oscuridades que se sacan a la luz terminan convirtiéndose en luces, las que escondes pueden terminar apagando tu luz.

No tiene mérito enorgullecerse de los logros, en vez de eso, **siéntete orgulloso de cómo has superado los obstáculos** y has logrado levantarte después de una caída.

## ¿Cómo protegerte de las personas que apagan las luces?

Hay personas que no soportan que los demás brillen, es como si esa luz les encandilara.

Por eso pueden intentar hacerte creer que no eres merecedor de ciertas cosas, que tu esfuerzo no ha sido para tanto o que podías haberlo hecho mucho mejor.

También pueden lanzarte críticas muy dolorosas o incluso atacarte donde más te duele recurriendo a la [manipulación emocional](#).

El problema es que estas personas arrastran una gran frustración, lo cual hace que proyecten sobre los demás sus propias oscuridades y responsabilicen a los otros por lo que ellos mismos no han sido capaces de lograr.

Si no construyes un escudo que te proteja de sus palabras y actitudes, es probable que esos ataques

terminen apagando tu luz, lo cual significa que adoptarás su manera negativa y derrotista de ver la vida y que también querrás apagar la luz de quienes te rodean.

Los tres pilares de ese escudo son:

### 1. Aprende a ignorar

Quizá algunas de las personas a quienes les molesta tu luz son amigos cercanos o compañeros de trabajo.

En vez de enfadarte con ellos, asume que son personas diferentes a ti, con distintas experiencias de vida, que quizá ni siquiera son plenamente conscientes del daño que pueden hacer sus comentarios y actitudes. Por tanto, aprende a ignorar todo aquello que no te permita crecer.

Recuerda que solo te puede hacer daño aquello a lo que le has conferido valor.

### 2. Cultiva el sentido del humor

No hay arma más poderosa contra los problemas, las críticas malsanas y los intentos de desvalorización que el sentido del humor.

No te tomes las cosas como algo personal, aprende a reírte de lo que supuestamente debería incomodarte, enfadarte o denigrarte.

El sentido del humor es la herramienta de las personas inteligentes para protegerse y no permitir que los demás dañen su autoestima.

### 3. Sigue siendo tú

No cambies tu manera de ser para satisfacer a los demás porque ese es el camino más directo hacia la insatisfacción y la infelicidad.

Puedes modular tus comportamientos pero sin renunciar a tu esencia.

Considera que las herramientas más eficaces para contrarrestar la negatividad son la felicidad y el hecho de sentirte bien contigo mismo.

Y siempre que puedas, proyecta un poco de tu luz sobre los demás. No serás más pobre sino mucho más rico porque la luz interior, mientras más se reparte, más crece.

Y recuerda siempre que quien brilla con luz propia no necesita apagar la luz de los demás...