

¿Qué ha sido de los propósitos del año?



Ya ha pasado, ya hemos dejado definitivamente atrás las fiestas navideñas. Ese tiempo para muchos de sosiego, de descanso, de celebración, de reunión con las personas queridas y de alegría. Ese mismo tiempo que para muchos otros es tiempo de zozobra emocional, desesperanza y hastío. Esta bruma festiva que todo lo envuelve, ese espíritu como lo llamamos, para muchas personas supone una obligación, una presión por tener que sentirse, que cumplir con lo que predicen los anuncios de la tele y los mensajes en redes. Paradójicamente los imperativos por llenar nuestros corazones de felicidad, paz y calidez familiar, parece que nos hacen más presentes la ausencia de tales bienes. Para algunas personas, por comparación ese espíritu navideño hace aflorar con intensidad la soledad no elegida, los conflictos familiares no resueltos, la tristeza por las pérdidas, la ausencia de paz...Las navidades no son fáciles de pasar para muchísimas personas. Y sí, ya han pasado. Ahora tocan otras obligaciones.

Las preguntas que hoy nos interpelan son ¿qué ha pasado que ya has vuelto a coquetear con el tabaco, aunque sea sólo los fines de semana? ¿Cómo es que sentándote tan bien ya estás flaqueando con el gimnasio? ¿Y qué hay de seguir preparándote la comida en casa para perder peso, estar en forma y tener más salud? ¿Cómo es que has vuelto a la comida rápida? ¿Qué ha pasado que no te has apuntado a aquel curso de idiomas, cuando necesitas hablar inglés para mejorar en el trabajo? ¿Y estas noches de conversación y tiempo de calidad con tu pareja, en qué momento se transformaron en sofá, redes y series a diario?

Pues a estas alturas del año toca revisar ¿cómo llevas los propósitos del nuevo año?

Porque claro, como la mayoría de los mortales, probablemente no hayas podido escapar de la otra gran obligación de estas fiestas que es hacer balance, resúmenes y valoraciones. Y planificar tus propósitos y mejoras para el nuevo año. Hay una presión por dar respuesta a ¿cuál es el siguiente paso?, ¿en qué tengo que mejorar?, ¿qué podría hacer para aprovechar más el tiempo?, ¿cómo ser más eficaz, más productiva?, ¿cómo puedo mejorar mi salud?, ¿o progresar en el trabajo?. Seguro que en enero no has podido eludir este tipo de conversaciones. Seguro has tenido que responder al ¿qué le pides al año nuevo? Seguro has encontrado artículos con ideas de propósitos para el nuevo año.

Cientos de explicaciones de “profesionales” expertos en materia de hábitos y motivación, y opiniones de espontáneos y psicología de panfleto ocupan estos días el espacio con explicaciones de por qué no hemos cumplido con los propósitos. Nos dan respuestas variopintas sobre cuáles han sido los fallos en los planteamientos de base, explican qué dice la neurociencia sobre la motivación, los expertos en conducta hablan sobre la implantación de hábitos, los *coaches* sobre qué frases decirte al despertar, activarte y dejar atrás la inercia. Nos dan fórmulas mágicas para trazar planes eficaces, sostenibles y conseguir los propósitos, para no decaer, cómo lo estamos haciendo ahora. Decaer, justo ahora cuando todavía ese esfuerzo inicial no ha llegado cuajar en un hábito que impacte en nuestras vidas.

Y en medio de tantas obligaciones de fin de año, yo me pregunto **¿qué pasaría si nuestro único propósito fuese observar cómo estamos, ¿querernos como somos?, ¿permanecer en el mismo sitio?, ¿apreciar lo que tenemos?, ¿saborear el momento que vivimos incluso cuando no sea el más brillante, el más feliz?**

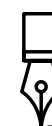
Qué pasaría si fruto de esa observación pudiéramos soltar tanta obligación, aceptar nuestras limitaciones y reconocer que porque cambiemos de calendario no tenemos por qué cambiar nada más.

¿Y si empezáramos a reconocer la crueldad de estas autoexigencias, siempre pidiéndonos más y forzándonos a cumplir las expectativas? ¿Expectativas de quién? ¿No reconoces acaso en esas expectativas pautas familiares, mensajes de maestros señalándonos el error, reglas implícitas de los ambientes laborales competitivos, mensajes culturales interiorizados? Parece que todos los contextos actuales quieren convencernos de que el éxito nos hará felices. Y créeme, no es lo que veo en mi consulta.

¿Y si exploráramos la felicidad y la paz que aportan el autoconocimiento? ¿Y si este año pudiéramos dedicarnos a cultivar la curiosidad y el amor incondicional por la persona que somos? ¿exploráramos la idea de que somos perfectos como somos?

Quizás podamos emplearnos en reconocernos como seres humanos fruto de una combinación particular de genes e historia que han forjado cualidades que no hemos elegido tener. Quizás podamos comprender de qué forma las circunstancias en las que estamos nos afectan. Comprender que no somos autómatas, que no todo lo podemos cambiar o controlar. Quizás cada uno tenga que explorar y dar respuesta a ¿qué hay que no cumples con los propósitos? ¿es que son impuestos? ¿qué pasa que todo te da pereza? ¿por qué estás rabioso? ¿qué hay que no estás motivado? ¿de qué forma los impulsos o la urgencia por evadirte te pueden? ¿con qué no te quieres encontrar?

En definitiva, el cultivo de una simple actitud de curiosidad hacia nosotros mismos, el aceptar que años tras años seguimos aprendiendo.... Y darnos cuenta que sólo por eso ya somos seres extraordinarios.



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT. Doctora en Psicología. ACT Trainer por la ACBS