

## ¿Cambiar de vida está a nuestro alcance?

FERRAN RAMÓN-CORTÉS  
EL PAÍS SEMANAL - 25-01-2009

---

Tomás es un alto directivo de una multinacional. Tiene un sueldo de película y todos los privilegios del mundo, pero está harto de dedicar 14 horas al día a su trabajo, de pasarse media vida viajando, de reuniones inútiles y de proyectos frustrados.

Cada vez que compartimos un desayuno me cuenta algún proyecto, alguna idea que le ronda por la cabeza para poder cambiar de vida. Algunas son pura fantasía; la mayoría tienen sentido, y las podría llevar a cabo si se lo propusiera. Pero siempre encuentra un motivo para renunciar a sus proyectos. Hijos, hipotecas, gastos... siempre hay algo que le impide explorar seriamente la posibilidad de cambio. Quizá por eso siempre me cuenta sus ideas con el mismo preámbulo: "Si me tocara la lotería...".

¿PODEMOS CAMBIAR?

**"Somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestra conducta es una función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones" (Stephen Covey)**

Todos en alguna ocasión nos hemos planteado cómo cambiaría nuestra vida si nos tocara la lotería. Pero la lotería casi nunca toca, y supeditar nuestros planes a que ocurra es engañarnos a nosotros mismos. Cambiar de vida no depende del azar, sino de nuestra voluntad. Depende, por encima de todo, de que nos lo proponamos seriamente y de que, una vez convencidos de hacerlo, seamos capaces de trazar un buen plan, abordando el proceso con el rigor y el método que precisa para que pueda hacerse realidad y no sea una mera fantasía.

Cambiar de vida supone ser capaces de mirarse por dentro y revisar todos aquellos aspectos que no nos funcionan y que nos generan insatisfacción. Supone ser capaces de reordenar todas las piezas para construir un nuevo guión del que nos sintamos responsables y con el que queramos comprometernos.

IDENTIFICAR NUESTRO SUEÑO

**"No inventamos, sino que detectamos nuestra misión en la vida" (Viktor Frankl)**

Todos tenemos un sueño que nos haría especialmente felices realizar, y que daría un nuevo sentido a nuestras vidas. Identificarlo es fundamental para iniciar el proceso de cambio, pero muchas veces nos es difícil porque nuestros miedos, nuestras dudas y nuestras responsabilidades nos ofuscan y nos impiden hacerlo.

A veces tenemos nuestro sueño muy cerca, y podremos reconocerlo en actividades que realizamos de forma esporádica, o complementaria a nuestra profesión, y que nunca nos hemos planteado como posible opción de vida. Pero no siempre será así. Algunas veces tendremos que ir más lejos en nuestra búsqueda, mirando atrás en el tiempo e identificando aquellas cosas que en nuestra vida nos han hecho especialmente felices.

Pero no todos los sueños que seamos capaces de identificar van a servirnos. Porque para poder cambiar de vida, los sueños han de ser realizables, y esto quiere decir que han de cumplir tres criterios: en primer lugar, que sea una actividad que sepamos hacer bien (es mucho más fácil destacar en algo en lo que tenemos una especial habilidad, que adquirir una mínima competencia en algo que no sabemos hacer); en segundo lugar, que podamos vivir de ello (hemos de descartar ideas románticas que no constituyan un medio de vida, a no ser que la tengamos resuelta), y en tercer lugar, que sea algo que nos haga felices (hacer lo que a uno le gusta es la mejor garantía de hacerlo bien).

REORGANIZAR NUESTRO TIEMPO

**"Lo que más importa está enterrado bajo capas de problemas apremiantes y preocupaciones inmediatas" (Stephen Covey)**

Para perseguir nuestro sueño necesitamos reorganizar nuestro tiempo. A menudo nos decimos a nosotros mismos que no tenemos tiempo para hacer muchas de las cosas que nos interesan, pero en realidad lo que sucede es que lo utilizamos equivocadamente. Debemos replantearnos el uso que hacemos de nuestro tiempo. Y esto significa dar prioridad a todas aquellas cosas que contribuyen a que nuestro sueño pueda hacerse realidad. Moverse por prioridades es el secreto del dominio del tiempo.

Debemos dejar de perder el tiempo en tareas inútiles y en compromisos sin sentido. Pero sólo lo conseguiremos si aprendemos a decir *no* a todo aquello que no contribuya a nuestro proyecto

vital. Nos cuesta mucho decir *no*, porque queremos quedar bien con todos y no decepcionar a nadie. Pero pagamos un precio muy alto por ello, y es no poder hacer lo que verdaderamente queremos hacer. Sin darnos cuenta, renunciamos a nuestros proyectos en beneficio de tareas y compromisos que no nos interesan.

#### ELEGIR EL EQUIPAJE IMPRESCINDIBLE

##### **"Buscamos la felicidad en lugares equivocados" (John Powell)**

Debemos decidir qué necesitamos para abordar nuestra nueva vida, y prescindir de todo lo que podamos prescindir. Solemos tener y querer muchas más cosas de las que necesitamos. Algunas veces, porque buscamos en las cosas que compramos la compensación a nuestra infelicidad en el trabajo, o al estrés y la tensión. Otras veces, porque la presión externa nos hace creer que son cosas que verdaderamente necesitamos. Sin embargo, nada es tan bueno como nos parece antes de tenerlo, y la ilusión de conseguirlo se desvanece en muy poco tiempo.

Además, cuantas más cosas tenemos, más trabajo y más preocupaciones conllevan. Hay que mantenerlas, cuidarlas, repararlas, buscarles un espacio para guardarlas... A base de comprar objetos inútiles que en su momento nos parecían imprescindibles, nos acabamos convirtiendo en esclavos de todas esas posesiones.

Debemos revisar qué necesitamos para nuestro proyecto. Es bueno que hagamos el viaje con el equipaje imprescindible y nos deshagamos de todo lo que no necesitamos. Nos ahorraremos preocupaciones, simplificaremos nuestra vida y así seremos capaces de buscar la felicidad donde realmente debemos buscarla.

#### ELEGIR A LOS COMPAÑEROS DE VIAJE

##### **"Somos tan felices como lo son nuestras relaciones" (James Hunter)**

Cuanto más nos obsesionamos por nuestro trabajo, cuanto más nos centramos en nosotros mismos, más desatendemos nuestras relaciones y más nos alejamos de la gente. Resulta paradójico ver cómo somos capaces de dedicar tiempo y esfuerzo a relaciones de puro compromiso, a costa de aquellos que más queremos y que representan nuestras relaciones más valiosas. Debemos cuidar y mimar nuestras relaciones, dedicarles tiempo y esfuerzo, ya que sólo a través de ellas podemos crecer y desarrollarnos como personas. La construcción y reparación de relaciones es, como nos recuerda Stephen Covey, una gran inversión a largo plazo.

Hemos de elegir a quienes queremos como compañeros de viaje en nuestra nueva vida. Serán aquellos con quienes nos sentimos bien y a quienes hacemos sentir bien. Que nos ayuden y a quienes ayudamos. Pero necesariamente tendremos que ser selectivos. Sellar compromisos de amistad con demasiadas personas es la mejor garantía de no poder cumplir ninguno y de que el esfuerzo nos agote por el camino.

Construir y reparar relaciones significa también ser capaces de abandonar resentimientos, pasar página de conflictos y dejar de sentir rencores. Necesitamos hacerlo para liberar espacio para las relaciones que de verdad nos interesan, ya que al sentir rencor hacia alguien le estamos concediendo un auténtico poder sobre nosotros, pues nos acompaña en nuestra mente mañana, tarde y noche.

Es bueno que nos concentremos en apreciar lo mejor de cada persona y dejemos de fijarnos en sus defectos. Todos tenemos una cara positiva, y ver a los demás en positivo nos ayudará muchísimo a disfrutar de todas nuestras relaciones.

#### MIRAR AL MIEDO A LOS OJOS

##### **"Cuando conquistas tu miedo, conquistas tu vida" (Robin S. Sharma)**

El miedo es el gran freno para cualquier cambio de vida. Nos sorprende en el peor momento y de la peor manera, exhibiendo ante nuestros ojos todos los peligros a los que nos exponemos y colapsando nuestra capacidad de decisión.

El miedo nos hace perder un montón de oportunidades. Debido al miedo, nos encerramos en nuestro círculo de seguridad y renunciamos a afrontar nuevos retos. Perdemos nuestra vitalidad y nuestra capacidad de afrontar nuevos retos.

Debemos mirar al miedo a los ojos y no dejar que nos condicione la vida. No podemos (ni debemos) deshacernos de él, pues nos ayuda a estar alerta de los peligros, pero hemos de identificar sus signos y ser capaces de pararlo a tiempo. Hemos de dejar que nos proteja, pero no dejar que nos anule.

Si controlamos nuestro miedo, seremos capaces de explorar nuevos horizontes, intentar hacer las cosas que siempre hemos querido hacer, pero que nunca nos hemos atrevido, y empezaremos a liberar nuestro verdadero potencial humano. Controlar nuestro miedo hará posible el cambio.