



LA HOJA DE *Ruta* PERSONAL

A menudo no nos damos cuenta de que la vida es finita y puede terminar en cualquier momento, hasta que nos sucede algo dramático. Vivir no es pasar el rato.

Por *Alex Rovira Celma*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir”, repetía el eminente psicólogo Carl Gustav Jung a sus pacientes. El tiempo fluye, los días pasan, y cada segundo que vivimos es un momento que ya no volverá. La vida, nuestra vida, avanza implacable. Porque una cosa es estar vivos, y otra, bien distinta, es vivir la vida. Una cosa es ser simples espectadores del tiempo y el espacio que nos acompaña y define el escenario en el que nos movemos, y otra muy diferente es intervenir en el guión para modificar en la medida de nuestras capacidades y responsabilidades dicho escenario.

Pero ¿hemos recibido las mínimas nociones necesarias para construir una hoja de ruta personal que nos permita definir proyectos anhelados, talentos que queremos desarrollar, iniciativas que quere-

mos consolidar, causas a las que queremos contribuir, experiencias que deseamos vivir, legados que queremos dejar?

Más bien diría que no. Lo habitual es tirar millas y dejar en manos de la inercia y la rutina el devenir. Desafortunadamente, en lugar de considerarse una reflexión necesaria y útil para dotar de dirección y sentido a nuestra vida, el hecho de plantearse construir una hoja de ruta personal parece, hoy por hoy, más bien un ejercicio de ingenuidad o el resultado de una crisis.

EL TIEMPO ES BREVE. VIVE EL MOMENTO

“Todo el mundo sabe que se tiene que morir, pero casi nadie se lo cree”

MORRIE SCHWARTZ

Robin Williams susurraba como una letanía *carpe diem* (vive el momento) a sus

alumnos en la película *El club de los poetas muertos*, mientras éstos contemplaban en las vitrinas de su escuela viejas fotografías en color sepia de muchachos de su misma edad que pasaron por allí hacía largo tiempo y que ya habían muerto.

La juventud del presente contemplando la que había sido y ya no era servía como provocación al apasionado maestro para despertar a sus alumnos la conciencia de que el tiempo es breve, y de que merece la pena beber cada instante de la vida y crear un proyecto vital acorde con los anhelos de cada uno. A diferencia de lo que proponía el protagonista de la película a sus alumnos, a medida que pasa el tiempo y observo alrededor, crece en mí la viva sensación de que dejamos lo esencial para después del funeral. Me refiero a la reflexión sobre las cuestiones importantes de aquello que da sentido a nuestra vida, >



¿POR QUÉ MERECE LA PENA TODO ESTO?

1. LIBROS

'*Sonrisas de Bombay.*

El viaje que cambió mi destino.
Jaume Sanllorente (Plataforma Editorial).

'*El hombre que plantaba árboles.* Jean Giono (Javier Olañeta, Editor).

'*Martes con mi viejo profesor.*
Mitch Albom (Maeva).

'*El hombre en busca de sentido.*
Viktor Frankl (Herder).

2. PELÍCULAS

'*Cuatro bodas y un funeral.*
Mike Newell.

'*El club de los poetas muertos.*
Peter Weir.

'*Mi vida sin mí.* Isabel Coixet.

'*Derzu Uzala.* Akira Kurosawa.

3. MÚSICA DE FONDO

'*Stepping stones.* Bill Douglas.

'*All the seasons.* George Winston.

'*Solo pianos.* Gonzales.

'*Last train home.* Pat Metheny.

> lo que la nutre, lo que aporta profundidad a nuestras experiencias, calidad a los momentos vividos, gratificación emocional e intelectual, vínculos afectivos potentes, islas de sentido, sensación de cumplimiento y de plenitud: aquello por lo que merece la pena hacer el esfuerzo de construir nuestra hoja de ruta y comprometernos a hacerla realidad.

Uno tiene la ocasión de constatar tal fenómeno en los desgraciados momentos que a todos nos toca vivir cuando se trata de despedir a alguien cuya muerte no estaba prevista en el guión. Como en *Cuatro bodas y un funeral*, la muerte del amigo o del ser amado que llega inesperadamente nos suele llevar no sólo al inevitable duelo, sino también a cuestionarnos los *para qué* de nuestra propia existencia

y, eventualmente, a apretar el acelerador del coraje y atrevernos a crear nuevos escenarios existenciales.

El accidente mortal, el infarto o la enfermedad terminal nos hacen abrir los ojos súbitamente, con dolor, incredulidad, terror y angustia. Entonces, la fragilidad de la vida nos desnuda y abre la puerta a reflexiones y sentimientos que nos llevan a plantearnos qué sentido tiene la vida, *nuestra* vida; qué hacemos aquí, y si el modo en el que lo estamos haciendo nos convence o no.

Como en *Mi vida sin mí*, de Isabel Coixet, la lucidez aparece por lo que podríamos llamar *el efecto bofetada*. Lo que no nos planteamos por convicción nos estalla en las narices por compulsión y reclama una respuesta. Entonces, la reflexión sentida y el sentimiento pensado se imponen. Ambos se necesitan para construir una hoja de ruta personal con un mínimo de sentido que alivie los efectos de la crisis y permita seguir andando con esperanza y con un propósito existencial.

RESIGNARSE, IMAGINAR O ACTUAR

"La resignación es un suicidio cotidiano" HONORÉ DE BALZAC

Frente a la opción de construir y llevar a cabo una hoja de ruta personal existe la alternativa del abandono, de la resignación. Pero esa elección no resuelve ni la

inquietud, ni la angustia, ni el malestar. Más bien los acrecienta. Porque resignarse, como ser cínico, es fácil. Argumentos para la resignación y el cinismo jamás han escaseado en la historia, y tampoco lo harán en el futuro. Frente a ello, lo difícil, lo complejo, porque implica un compromiso y una acción coherente, es arremangarse y trabajar para cambiar y crear las circunstancias que dan sentido a la vida y hacen de este mundo un lugar más habitable para todos. Diseñar una hoja de ruta personal, pero, por encima de todo, llevarla a la práctica, ése es el reto. Un reto que, como tal, es un ejercicio de consciencia, coraje, responsabilidad y perseverancia.

Y es que no conviene confundir el diseño de una hoja de ruta personal con una declaración de intenciones o una lista de buenos propósitos. Cada mes de enero o septiembre llega el momento de los buenos propósitos. Entonces es fácil, incluso obvio, detallar una lista de buenas intenciones: adelgazar, hacer deporte, aprender algún idioma, leer más, dejar de fumar... Pero una hoja de ruta es mucho más porque implica no sólo una intención o un deseo, sino el compromiso para que eso se haga realidad en un contexto de planteamiento de vida mucho más amplio. Precisamente, los buenos propósitos tienden a fracasar y durar por lo general muy poco porque no están ubicados en un contexto más global que implique un cambio sistémico y significativo del estilo de vida.

EL NORTE DE NUESTRA BRÚJULA INTERIOR:
EL AMOR

"No hay cura para el amor, pero el amor es la cura para todos los males" LEONARD COHEN

Pero ¿para qué vivimos? ¿Por dónde empezar a diseñar esa hoja de ruta? ¿No es tan fácil saber lo que queremos, y menos, responder qué es lo que da sentido a nuestra vida!

Para dar un primer paso, existe un ejercicio sumamente útil. Se trata de responder aquella pregunta que el doctor Viktor Frankl hacía a algunos de sus pacientes tras su experiencia como superviviente en los campos de exterminio nazis. Él, que sobrevivió a aquella terrible experiencia en cuatro campos de exterminio, entre ellos el de Auschwitz, donde murió asesinada toda su familia, constató en su propia piel y en la de otros supervivientes que "quien tiene un por qué vivir, encontrará siempre un cómo", y observó que esa regla era también útil y aplicable a situaciones cotidianas. Por ese motivo, y una vez finalizada la guerra y liberado del

Una hoja de ruta es más que una lista de buenos propósitos. Implica un cambio de vida, un planteamiento más global

terror, cuando retomó su consulta psicológica y alguno de sus pacientes le decía que se encontraba deprimido, él le preguntaba, ajeno a toda ironía y sarcasmo: "Y usted, ¿por qué no se suicida?". Ante una pregunta de tal calibre, el paciente normalmente respondía que no lo hacía porque había alguien a quien amaba y con quien deseaba permanecer, cuidar o compartir la vida, o porque quería llevar a cabo algún proyecto. "Bien, entonces ponga su energía en cultivar la relación con esa persona o en crear las circunstancias para que el proyecto que tanto desea se lleve a cabo", era el estilo de su respuesta.

Dicho de otro modo, lo que da sentido a nuestra vida, el eje de cualquier hoja de ruta personal, es el amor. Puede ser el amor a alguien o el amor a algo (un proyecto pendiente, un viaje anhelado y aún no realizado, una causa a la que queremos contribuir...). El amor está en el origen de toda hoja de ruta, pero es mucho más que el punto de partida: es también la fuerza que nos mueve a avanzar.

Luego, quizá para comenzar a diseñar nuestra hoja de ruta, la cuestión es plantearnos: ¿qué es aquello por lo que decidimos seguir viviendo?, ¿qué haríamos ahora si supiéramos que nos quedan, por poner una cifra, seis meses de vida?, ¿qué es aquello que amamos y por lo cual merece la pena trabajar para dejar un legado que sea útil?

Responder a estas cuestiones puede darnos unas primeras pistas útiles para nuestra brújula interior.

¡ACCIÓN!

"Los que dicen que es imposible no deberían molestar ni interrumpir a los que lo están haciendo"

THOMAS EDISON

Pero la hoja de ruta requiere, además de las respuestas anteriores, otros elementos de naturaleza más concreta, más práctica. Para ello es necesario tomar lápiz y papel y dejar por escrito determinados aspectos que configurarán el mapa del viaje interior y exterior que queremos iniciar:

1. Descripción de los motivos del cambio. Consiste en expresar y enumerar detalladamente las circunstancias que motivan

el deseo de cambio de uno o varios aspectos de nuestras circunstancias corrientes. El hecho de obligarnos a escribir sobre ello nos permitirá tomar mayor conciencia de aquello que tiene valor para nosotros y de lo que nos llama a ser modificado.

2. Elaboración del listado de objetivos personales. Es importante concretar los retos y especificarlos en forma de objetivos. Nos obliga a activar nuestra imaginación y a visualizar el nuevo escenario. Un ejercicio que es útil para poder empezar a ver y valorar que toda utopía es fácil de pensar, pero hartamente complicada de realizar.

3. Recursos necesarios para conseguir esos deseos. Todo cambio implica una renuncia. Toda apuesta, una inversión. Cualquier viaje supone el ejercicio continuo de elecciones que implican descartes. Por ello conviene tener claro cuál será el precio que a modo de inversiones en

tiempo, esfuerzo o recursos económicos deberemos asumir, y si estamos dispuestos a ello.

4. Tiempo estimado de realización. Sin una fecha de realización no existe compromiso. Por ello es razonable definir un escenario temporal en el que queramos ver cómo se concretan los cambios y empezar a movernos cuanto antes.

5. Firma. El último punto es el más importante de todos. Para que se ejecute, una hoja de ruta personal requiere un firme compromiso. Requiere una firma. Sin ella no hay apuesta, no hay confianza; los puntos escritos anteriormente no los hacemos nuestros, no nos pertenecen si no damos validez al contrato que hemos redactado con nosotros mismos.

Parece un ejercicio simple y fácil, incluso banal. Pero no lo es, en absoluto. En realidad, pocas personas están dispuestas a asumir este simple ejercicio. El mero hecho de ponerse a escribir implica reflexionar sobre cuestiones que tenemos aparcadas y pendientes. Y eso no es cómodo. Pero el ejercicio resulta sorprendente y, sin duda, revelador.

Para aquellos que asuman el reto, feliz hoja de ruta y buena suerte. ●