



VIVIR
CON
PROPOÓSITO
PROPOÓSITO

*Ffren
Martinez*

VIVIR CON PROPÓSITO

Hoy tengo el gusto de compartir con ustedes una de mis grandes pasiones que tiene que ver con ¿cómo podemos vivir con propósito?, ¿cómo podemos tener una vida plena de sentido?. Nuestro tema de hoy está dirigido a la familia, porque definitivamente hay muchas cosas que podemos hacer para que nuestros hijos o los miembros de la familia puedan aumentar su experiencia de sentido.

Víktor Frankl era un psiquiatra austríaco que vivió las dos primeras guerras mundiales y al estar en Austria tuvo de cerca el rigor del conflicto en la primera y la segunda guerras mundiales. Frankl, experimentó una experiencia muy complicada porque estuvo en varios campos de concentración durante tres años y medio, perdió a su esposa en embarazo, a su padre, a su madre, perdió todo, absolutamente todo. Como dice en su famoso libro “El hombre en busca de sentido”: “solamente conservaba mi existencia desnuda”, porque a los judíos incluso los afeitaban para poderlos desinfectar. Y esta experiencia de Frankl de estar confrontado con tener solamente un día para vivir, no debió ser muy fácil. Seguramente algunos de ustedes conocen la historia del holocausto, hay diferentes pasajes donde nos cuentan cómo las personas se levantaban por la mañana y los capos de la SS iban escogiendo civiles, los que seguramente podrían sobrevivir y aquellos que estaban muy delgados o muy enfermos, a unos los ubicaban en una fila que entraba a las duchas, y a otros, los llevaban en hilera a otro cuarto en donde estaban las cámaras de gas. Día tras día tenían solo horas para vivir.

Así es que este hombre que aprendió a montar avioneta después de los setenta años, y que era alpinista después de varias décadas de vida, se hizo la promesa de no suicidarse y de empezar a aplicar todo lo que ya venía aprendiendo de la psiquiatría y la neurología para ayudarle a las personas a que vivieran con propósito, a que su vida tuviese sentido. Frankl decía que el hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete con hacer realidad algo que le apasione en su vida, algo

que lo conecte con la vida. Podemos tener muchas cosas, como nos suele suceder en muchos lugares, tenemos demasiadas cosas pero a veces no tenemos nada, pues no estamos conectados con ellas.

Podemos tener muchas cosas o hacer muchas cosas, pero estar desconectados. Para comprender la conexión o desconexión es más útil ir a la experiencia que a la reflexión. Entonces cierra los ojos un breve instante y piensa: ¿has tenido en esta semana algún momento donde “te diste cuenta” de que hay algo que disfrutas mucho hacer? ¿Qué aunque te toque hacerlo, lo haces porque te gusta? ¿qué se te pueden pasar las horas mientras realizas esto a veces sin darte cuenta? ¿qué si lo haces y estás cansado, al final quedas con una sensación de estar a gusto, no de haber trabajado más? Escribe a continuación las primeras que hayan llegado a tu mente mientras leías estas líneas.





Así es que la gente dice “mi vida no tiene sentido”, “es que no me hallo”, “no me encuentro”, “ me desconozco”, “me siento vacío” y lo escuchamos en lo cotidiano, pero no quiere decir que estemos enfermos o que estamos mal, lo que quiere decir es que el sentido de la vida a veces se oscurece, especialmente en las etapas de transición. Cuando se pasa a la secundaria o de la primaria a la adolescencia, o de la adolescencia en el contexto escolar a un contexto universitario, o estar soltero a estar casado, o de estar casado a estar divorciado o viudo. Las etapas de transición en donde tu identidad es golpeada, pueden ir acompañadas de crisis de sentido en donde nos preguntamos: ¿de qué se trata esto?, ¿para dónde voy?, ¿qué es esta vida? y al enfrentarnos a estas preguntas nosotros los adultos, especialmente los padres de familia, tenemos una responsabilidad tremenda, porque los seres humanos somos buscadores de sentido y en esa búsqueda muchas veces nos quedamos estancados, en un estadio de exploración en en donde no encontramos por dónde es, y se nos va pasando la vida y se nos va escurriendo entre los dedos.

- ☉ ¿En qué etapa de la vida está mi hijo? _____
- ☉ ¿Es una etapa de transición? _____
- ☉ ¿Cuáles son algunas preguntas que puede estar haciéndose en este momento?

- ☉ ¿Qué es importante para él en este momento de su vida?

Otros damos la lucha por saber qué es lo nuestro, que es lo propio, aquello que nos apasiona y que nos puede hacer felices. Encontramos una orientación de sentido, encontramos que hay algo que vale la pena. Sin embargo, algunos encontramos solamente una cosa que vale la pena y obtenemos una seguridad piramidal; hay un único bien depositario de todo lo valioso, lo único valioso en mi vida es un hijo o lo único valioso en mi vida es mi trabajo o mi pareja, y el asunto es que, si lo único valioso en tu vida es tu trabajo, te toca irte a vivir a la empresa porque si sales de ahí tu vida se oscurece, o si lo único valioso en tu vida es tu hijo, pues seguramente vas a tener que impedir que crezca y que haga una vida independiente y se vaya, o si lo único valioso que tienes es tu pareja pues tendrás que dejarla amarrada a la cama, encerrada en el cuarto, que no vaya a salir para que no le pase nada. Así es que, gran parte de la apuesta en la vida, consiste en diversificar el sentido o como dicen algunos empresarios “no tener todos los huevos en la misma canasta”, de tal suerte que busquemos una seguridad paralela. Es decir, cómo podemos tener diferentes fuentes de sentido, de tal forma que si en algún momento se cae alguna de ellas (porque no tenemos nada comprado), la vida no se acabe. Si perdemos un trabajo que me daba sentido, pues tenemos igual una pareja o tenemos igual un hobby, pero tener solamente algo que nos dé sentido es una actitud existencial riesgosa, porque se nos puede derrumbar. Aquellos que toda la vida vivieron para trabajar y después de jubilarse, su vida se acabó, o aquellos que toda la vida vivieron por un hijo y su hijo se fue de la casa, y estamos en el período del nido vacío y la relación se acabó, porque la relación no

era valiosa, nos centramos en que solamente había algo valioso. Nuestra apuesta es entonces tener muchas cosas para qué vivir. Los últimos años nos están surgiendo cientos de investigaciones que nos dicen que las personas que tienen más sentido en su vida, tienen mejor salud física y mental, viven mejor en términos de afecto positivo, sienten más alegría, más felicidad y un manejo adecuado de los impactos que producen los eventos traumáticos. Y al contrario, la gente que percibe menos sentido en su vida, tienen más emociones difíciles de manejar, sufren mayor estrés, depresión, mayores problemas de adicción y una mayor ideación suicida, incluso, más problemas psicológicos severos en términos de personalidad; investigaciones en todo el planeta, nos están mostrando resultados similares. La gente que percibe que su vida es valiosa la cuida más, porque la gente solamente cuidamos lo que vale.

- ☀ Escribe 10 cosas que son importantes para ti. Piensa en todas las áreas de tu vida: tu vida personal, de pareja, familiar, laboral, tus amigos, tus hobbies, piensa en cómo pasas el tiempo libre.

☀ _____	☀ _____
☀ _____	☀ _____
☀ _____	☀ _____
☀ _____	☀ _____
☀ _____	☀ _____

Ahora, imagina que una catástrofe ocurre. ¡Tacha 4 cosas de esa lista!....Tacha 3 más.

Cuando imaginamos que nuestra existencia se ve amenazada, o si lo hemos experimentado, podemos identificar lo que es verdaderamente valioso, pues se hace más evidente. Las cosas importantes dan paso a lo que es fundamental, que a veces no veo porque estoy enfocado en mis responsabilidades, en lograr éxitos, en hacer muchas cosas para ser exitoso.

¿Fue fácil o difícil escribir las 10 cosas que son importantes para ti? ¿A qué área corresponden las 3 cosas que al final quedaron? ¿Hay diferentes áreas que son fuente de sentido en tu vida?

Confusion Existencial Vacío y desconexión

El asunto es que vivimos en una época de mucha confusión existencial, porque le enseñamos a nuestros hijos que deben hacer las cosas fáciles, y lo más importante es aparentar, y esa confusión existencial tiene que ver con que les expresamos que lo importante en la vida es evitar cualquier displacer, evitar la tendencia al esfuerzo humano, y al mismo tiempo les decimos que el objetivo es tener mucho poder o mucho dinero. Y no es que el placer no sea importante la vida, y no es que el poder no sea útil, el asunto es muy sencillo, el placer es el efecto espontáneo y natural de alcanzar un fin, no es el fin sí mismo; cuando el placer es el fin en sí mismo, nunca te sientes satisfecho, nunca te sientes lleno, siempre quieres más; cuando el poder es el fin último de la vida, siempre ambicionas más; el poder en realidad es un medio para alcanzar un fin. Tienes mucho poder, tienes mucho dinero, ¿ahora qué vas a ser con ese dinero?, “pues conseguir más dinero”, ok y ¿para qué más dinero? “pues para conseguir más dinero” ok, pero ¿para que más dinero? “pues para conseguir más dinero” y nunca acaba este círculo. Bienvenido todo el poder, bienvenido todo el dinero, pero ¿para qué es?, bienvenido todo el placer, pero como un efecto de alcanzar un fin, no como un fin en sí mismo.

Si en la pregunta anterior alguna de las 10 cosas que escribiste que son importantes para ti son ‘ser feliz’ o ‘tener poder/dinero’, o se parecen, intenta reformularlas teniendo en cuenta que tanto la felicidad como el poder son un efecto de alcanzar un fin. De esta manera podríamos por ejemplo decir que ‘ser feliz’ puede ser ‘ser feliz con mi familia’, lo cual podemos llevar todavía más allá a ‘compartir tiempo con mi familia’. El compartir tiempo con mi familia me da felicidad.

Felicidad o poder como un fin...

Felicidad o poder como un efecto...

Cuando te confundes en la vida y crees que la idea es lograr el máximo placer posible, empiezas a creer que para llorar tienes que causarte las lágrimas, entonces tendrías que picar cebolla todo el día, o que para reír tienes que pegarte en el huesito del coxis, y tendrías que golpearte una y otra vez para poder reír. La felicidad brota de una manera espontánea, pues es como una mariposa, entre más la persigues más se aleja de ti, pero si te sientas en silencio y tienes motivos para ser feliz, ella viene y se posa sobre tu hombro. Esta confusión genera un clima de vacío como el de las relaciones efímeras y poco valiosas.

Hoy después de cincuenta años de investigación acerca del tema del sentido, sabemos que el sentido de la vida es personal, intransferible, lamentablemente no es hereditario, no depende del coeficiente intelectual, es independiente del género, su contenido va cambiando con la edad, no puede imponerse porque es diferente para cada persona y a veces el sentido de la vida de nuestros hijos no es el que quisiéramos, el asunto es que se puede modelar y propiciar ambientes donde sea más fácil que perciban cosas valiosas, y no latas de metal que parecen oro, porque no todo lo que brilla lo es.

¿Que es vivir con un proposito ?

Muchas personas te van a decir el sentido de la vida es tener metas, pero hay mucha gente que tiene metas y no siente que su vida esté plena de sentido. Yo puedo tener la meta de ser abogado como mi padre y trabajar en el bufete de abogados de él, pero eso no me llena el corazón, no me hace palpar por dentro. Yo puedo tener la meta de cumplir a, b o c pero realmente eso no me conecta. Lo que sí suele ser común es que la gente que tiene sentido, que tiene propósito, suele tener metas, pero no todo el que tiene metas tiene sentido.

Realmente vamos a hablar de las características puntuales. La primera de ellas, vivir con propósitos significa conectar la emoción y la razón a personas, acciones y objetos valiosos. Si tú dices que tu pareja te da sentido, si tu dices mi esposo me da sentido, quiere decir que pensar en el o estar cerca de el, te emociona, te mueve por dentro, genera e-moción, hay un movimiento interno. Si tú dices que ese libro te emociona, quiere decir que pensar en que lo vas a leer o estarlo leyendo, te genera un movimiento interno, no estás muerto, hay algo que se mueve dentro de ti. Si tú dices que tu trabajo te emociona, es posible que no quieras a veces ni dormir, porque tu quieres estar conectado haciendo lo que te apasiona. El corazón suele estar siempre al lado de lo valioso. Pascal decía: “hay razones del corazón, que el intelecto no alcanza a comprender”. Cuando lo experimentas de esa manera dices: “lo sé bien porque esto me apasiona”.

El asunto es que no todo lo que emociona es una buena idea, por eso decimos conectar la emoción y la razón, el corazón y la cabeza en un mismo lugar, el filósofo francés Jean Paul Sartre decía: “podrás obligarme a que te dé las gracias, pero nunca a que me sienta agradecido contigo”, una frase muy fuerte, cuando eres papá, cuando eres mamá, la frase se vuelve muy fuerte, porque a los niños les decimos: “salude”, “dé las gracias”, no nos preocupamos tanto de que realmente se sientan agradecidos o que en verdad sientan algún tipo de conexión; nos quedamos muy en lo superficial y en la apariencia. Qué interesante sería que nuestro hijo se sienta agradecido (también que dé las gracias obviamente), que importante que nuestro hijo tenga la experiencia interna de sentirse justo y no solamente que ejerza la justicia porque es lo que toca.

Pues bueno, en esta sociedad lo que tenemos es una gran desconexión, porque las emociones son vistas como elemento de segunda categoría; de hecho culturalmente si tú quieres molestar a alguien basta con que le digas: “Ay ya no seas tan emocional” y esa es toda una ofensa porque las emociones son secundarias, de pronto está prohibida la rabia, está prohibido el miedo para algunos, la tristeza puede ser muy mal vista, la alegría la permitimos un poco y si existe, pues que no se note mucho porque qué dirá la gente, que te alegras con cualquier bobada; las emociones son muy mal vistas en nuestra cultura.

Y resulta que las emociones son las que te permiten conectarte con lo que es valioso, tú sientes rabia cuando te quitan o te pisotean algo valioso, tú sientes miedo cuando algo valioso corre peligro, y sientes tristeza cuando algo valioso está dejando de ser de forma natural, o cuando algo valioso no se puede realizar. Tú sientes alegría cuando lo valioso está en todo su esplendor; pero ¿qué hacemos si le prohibimos a los niños que se emocionen?, en otras palabras, les prohibimos que sean niños. ¿Cómo hacemos para generar en casa un espacio en donde la rabia se valga?, no la patada a la puerta, ese es otro tema, pero la rabia se vale. El miedo se vale, no necesariamente implica cobardía.

¿Las emociones entonces son importantes? ¿Pueden ser malas o buenas?

Escribe las emociones que cuando las ves en tu hijos te generan angustia, es decir las que valoras negativamente y que por consiguiente haces todo lo posible para que tu hijo no las experimente o salga rápidamente de allí, bien porque piensas que puede ser insoportable para él o porque lo es para ti.

-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____

Has identificado la parte de la emoción, una parte de la primera característica de lo que es vivir con propósito. Ahora, vamos a mirar la razón, para poderla conectar con personas, acciones y objetos valiosos. Vas a pedir una explicación a esa emoción de tu hijo, su razón de ser: ¿por qué apareciste? ¿qué quieres decir? ¿me quieres decir algo a mí? No vale en este punto preguntar a tu hijo 'qué querías decirme', pues él, al expresar su emoción, ya estaba comunicándose. Ahora, tu tarea es traducirlo. La clave de interpretación consiste en personas, acciones y objetos valiosos.

Emociones que valoro negativamente

¿Cuál es la persona, objeto o acción valiosa que está en juego y qué me está diciendo sobre ella/él?

Rabia

No se puede ver con sus amigos y ellos son valiosos para tu hijo

Contaba Víktor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido”, que estaban en pleno bombardeo y le decía un miembro de la SS a un judío: “mira, aquí se nota la superioridad de la raza aria ¿cuán asustado estás en este bombardeo?” y cuentan que el judío lo miraba y le decía: “no señor, no se trata de superioridad, porque si usted tuviera tanto miedo como tengo yo en este momento, ya hubiese salido corriendo”. ¿Como podemos permitir que la gente viva el miedo, la tristeza, la rabia, la alegría? De esa forma es más fácil rastrear lo valioso.

Entonces, conectamos el corazón, la emoción y la razón a personas, acciones y objetos valiosos. ¿En donde reconocemos lo valioso?, en los vínculos con personas valor, situaciones valor y acciones valor. ¿Qué quiere decir esto?, muy seguramente ustedes no conocen algunos niños que en este momento están muriendo en Siria y como no tenemos vínculo con ellos, realmente aunque suene crudo y feo, no nos importa; porque nos importa aquello con lo que nos vinculamos. Es decir, ¿dónde reconocemos lo valioso? en las relaciones, en las situaciones, y en acciones a las que atribuimos valor. Con el paso de los años, la cantidad de personas valiosas pareciera que en muchos casos disminuyera, había cosas que antes te apasionaban, te apasionaba el golf, el tenis o el fútbol, y dejaste de hacerlo, antes te reunías con los primos o con los egresados del colegio, pero con el paso de los años empezaste a encerrarte. Algunas personas necesitan agregar más personas valiosas a sus redes, invertir más en situaciones valiosas, recuperar o desarrollar

más acciones valiosas. Así es que tenemos que conectar la emoción y la razón a personas, acciones y objetos valiosos... pero no basta con eso.

Aceptar la invitación y dirigirse hacia lo valioso.

Tenemos un segundo componente de eso que llamamos vivir con propósito. El sentido es algo que te llama y te dice “aquí estoy, para que vengas y me realices”, nos invita con nombre propio. Así es que el segundo elemento es aceptar la invitación que nos hace la vida cuando nos dice todos los días: “¿y qué vas a hacer en esta situación?”, “¿y qué puedes tu aportar acá?”, “¿qué puedes tú dar acá?”, “¿qué puedes desarrollar?”. Aceptamos la invitación de la vida y nos dirigimos hacia lo valioso, el sentido de la vida, el propósito vital es algo que atrae, no empuja. A veces lamentablemente no empuja, ustedes se imaginan lo agradable que sería que sus hijos los miraran y les dijeran, “ay papi, este viernes voy a irme a una fiesta, y voy a dejarme arrastrar por los valores que me has enseñado” ¡sería lo máximo!, pero no es así, los jóvenes necesitan levantarse y caminar hacia lo valioso, porque lo valioso no empuja, lo valioso atrae.

Nosotros tomamos decisiones según lo que es valioso en nuestra vida, ¿qué carrera vas a elegir?, ¿qué deporte vas a practicar?, ¿con qué persona te vas a meter?, ¿qué es realmente lo valioso en nuestra vida?, ¿cuál es nuestra jerarquía de valores? Si para ti lo más importante es lo intelectual y estás en un centro comercial, seguramente sientes el llamado a entrar en la librería, y si no puedes entrar y te tienes que ir de ese lugar sin cumplir ese llamado, te sientes frustrado, con desazón, algo te falta. Si para ti lo más valioso en la vida es una práctica religiosa y no puedes hacer tu ritual o no puedes ejercer tu práctica, tú sientes que algo te falta, que no estás lleno, que estás vacío.

Pues bien, como los propósitos vitales atraen, pues necesitamos caminar hacia ellos. El asunto aquí es que hay cosas que brillan y no son oro, hay cosas que nos llaman con nombre propio, pero no todo lo que brilla es valioso, tú podrás verlos muy bien peinados, muy bien arreglados, hablando de lo bueno, hablando de lo correcto y hablando de

Por eso lo que llamamos un propósito vital, es algo que está allá en el mundo invitándonos, llamándonos y nosotros vamos hacia ello atraídos, no empujados. Esa es una diferencia importante para poder discernir si nuestro corazón y nuestra razón están realmente al lado de lo valioso o es uno de esos espejismos que aparecen a veces. Entre más me conecte con personas, acciones y cosas valiosas, vivo con más propósito, porque además algo que va sucediendo con el paso de los años es que el propósito de nuestra vida nos define, nosotros somos nuestras acciones, somos las causas que abrazamos. Tú puedes tener macro proyectos, macro ideas, estar lleno de cosas que tú dices: todo esto le da sentido a mi vida, sí, pero el sentido se consume cuando los realizas. No sirve de nada tener un montón de ideas, hablar todo el día de ellas y no realizar ninguna. El propósito de nuestra vida nos define, nos volvemos nuestros actos.

‘El tiempo es oro’ ¿En qué gastas tu tiempo? ¿Qué actividades haces normalmente en un día y cuánto dedicas a cada una?

Haz un estimado del porcentaje de la manera en que usas el tiempo

Actividad	% de tiempo que le dedico

- ☉ ¿Cuál es la actividad a la que más tiempo le dedicas?
- ☉ ¿Cuál es la actividad a la que menos tiempo le dedicas?
- ☉ ¿Cuál es la actividad que más valoras? ¿Le dedicas el tiempo que quisieras?
- ☉ Si mañana te dijeran que te queda un tiempo determinado de vida (1 año, 1 mes, 1 día), ¿usarías tu tiempo diferente?

Ahora, el asunto aquí es ¿de qué se trata tu vida?, mejor dicho, ¿qué te exige el mundo en el que vives?, ¿para qué es que estás hecho?, ¿cómo le ayudamos a nuestros hijos a que puedan empezar a encontrar de qué se trata esta vida que tienen?, ¿cómo les ayudamos a que puedan tener la apertura para leer las señales que les hace la vida? La idea es trabajar para que lean las exigencias del mundo en el que viven, para que descubran cuál es su camino y para qué están hechos.

La vida con propósito, en últimas, es la mejor educación posible; cuando decimos educar en el sentido de la vida caemos en una redundancia, porque si no educas en el sentido de la vida, sencillamente no estás educando. Una vida con propósito es nuestro mejor legado. Vamos a hablar de algunas ideas útiles para que en familia generemos un horizonte donde sea más fácil la experiencia de sentido, es decir, si el sentido de la vida, si el propósito vital fuese un globo de helio y en nuestra casa hubiesen dos globos de helio, pues tendríamos que pelear entre todos los miembros de la familia para que cada quien encuentre el suyo, encuentre lo propio; pero ¿que pasaría si en nuestra sala tenemos treinta globos de helio?, sería muy fácil, pues tendríamos de a cinco o seis globos. ¿Cómo generamos ambientes familiares en donde la experiencia de sentido pueda ser una experiencia más viable, cercana y fácil?; vamos a ver algunas ideas que las podemos aterrizar y que seguramente van a hacer aportes valiosos en esta tarea.

Acciones

- ☀️ Primera idea, vamos a conversar con nuestros hijos sobre nuestras metas y nuestros valores, sobre nuestros planes, pero solamente después de un buen tiempo, unas semanas en donde nosotros hemos venido hablando de lo que es valioso para nosotros, tal vez ahí les preguntemos por lo que es valioso para ellos. Tenemos que abandonar esa obsesión con la información, cuando uno es papá o mamá está obsesionado con tener la información y tener todo el control, y no soporta ver un adolescente acostado en la cama, no soporta ver un adolescente sentado en una silla, y uno piensa que está desperdiciando toda su vida, y que el mundo se le va a acabar si no hace algo, y es que preferimos tenerlos en clase de

matemáticas, clase de español, equitación, tenis, club de cine arte y que lleguen bien cansados a la casa, que no se vayan a aburrir, porque si se aburren, qué hacemos. Pues entonces, el asunto aquí es conversar sobre nuestras metas y valores, en lugar de perseguirlos. Los niños con el paso del tiempo se van convirtiendo en algo así como mariposas, entre más los persigues, más se alejan, pero si tú te sientas en silencio e inspiras paz, te vas a dar cuenta de que los adolescentes son como gaticos que empiezan hacer caras y ronronean cerca, como aquel que quiere contar algo. Bueno, vamos a conversar sobre metas y valores, vamos a exponer nuestros planes, y solamente después de un tiempo vamos a preguntar por los planes de ellos.

- ⊙ Segunda idea. En todas las tradiciones espirituales y religiosas, incluso en la psicología misma, los modelos de rol juegan un papel importantísimo. Vamos a conversar sobre actos heroicos o personas que hayan hecho cosas fuera de lo común, yo sé que es importante utilizar algunos modelos de rol clásicos, por supuesto que todos queremos hablar de Gandhi, de Mandela, de Jesús, y está muy bien, maravilloso, pero hay un tema que es aquí muy importante, y es que hablemos de héroes cotidianos, que tal hablar del tío Andrés que le dio cáncer, y le dieron dos años de vida, y cambió toda su vida y lleva ya diez años vivo, ese es un héroe; hablemos de doña Josefina que se quedó con cinco hijos viuda y a todos los sacó adelante, ella es otra heroína. Es decir, hablamos de los héroes que tenemos cerca. La vida de los héroes famosos es importante, pero compartamos también la de los héroes cotidianos. Muchos de ustedes seguramente serán héroes, todos cargamos nuestra propia historia, necesitamos que nuestros hijos se inspiren y que tengan modelos aspiracionales, confiables, creíbles y de carne y hueso.

Vas a escoger un día a la semana y una comida del día que compartan juntos, con calma, en familia. Puede ser la cena o el almuerzo del sábado o del domingo. Vas a escoger una persona, familiar, vecino, amigo, compañero del trabajo que tus hijos conozcan, una persona con quien tus hijos hayan compartido o comparten tiempo, y les vas a contar su historia, las dificultades que han superado o cosas fuera de lo común que han hecho.

- ☀ Necesitamos cosas sagradas en familia, cuando lo sólido se desvanece y se vuelve líquido es muy difícil agarrarse de algo, necesitamos algo que sea sagrado, algo que sea innegociable; bien sea la visita a los abuelos cada cierto tiempo, bien sea la cena familiar, hay muchas cosas que se van negociando en la vida, de hecho si tú peleas por 436 cosas en tu casa, pues estás desperdiciando la vida en lugar de disfrutar de tus hijos. Elige tres o cuatro peleas y mantenlas hasta que seas abuelo, pero no pelees por 436 cosas, a veces no importa tanto si los zapatos quedaron ubicados de una manera perpendicular dentro del armario, y así se nos va la vida en detallitos y lo realmente importante a veces se hace invisible, cuando nos damos cuenta ya se fueron los hijos de la casa. Así es que, generemos rituales familiares pocos pero sólidos.

¿Hay algún tipo de ritual ya establecido en tu familia que quizás a veces pasan por alto? Fortalécelo. Un ritual, por definición, es algo que se repite en el tiempo, ocurre de la misma forma de manera habitual.







No los hay? Genérenlos en familia para que cada quien se sienta identificado. Escríbelos a continuación. Pocos, porque la idea no es sofocar de rituales las interacciones familiares, pero sólidos, que permanezcan en el tiempo.



- ⊗ Vamos a enseñarles a renunciar a algo en favor de otro algo. Los jóvenes necesitan saber que hay cosas que son más valiosas que otras cosas, porque cuando todo vale lo mismo, nada vale nada. Filosóficamente sería discutible, porque obviamente el tema del relativismo y de pensar que las cosas dependen de ojo del observador es una postura fácilmente sostenible y muy interesante, con una profundidad filosófica enorme. Pero hay edades para todas las cosas, edades para discutir acerca de la filosofía, la epistemología y la forma de ver el mundo, y otras edades en donde somos faros y somos guías, y donde tenemos que enseñarles que hay cosas que son más valiosas que otras. Así en principio sea con temas materiales: “vamos a renunciar a comprar este celular o este ipad, porque en seis meses sale la siguiente versión y tú vas ahorrar un poco de tu mesada y juntos vamos a comprar esto”, tal vez podamos comprar la fábrica si queremos, pero el tema aquí no es de dinero, el tema aquí es de conciencia del valor. Estos jóvenes no pueden creer que la leche viene del refrigerador, porque la leche viene de las vacas y para eso hay todo un proceso en donde hay que trabajar para poder comprarla.
- ⊗ Necesitamos que nuestros jóvenes se vean como sujetos de valor, es decir, que ellos se vean como sujetos de propósito, que ellos sí pueden desarrollar sus metas, sus propósitos, realizar su sentido. Y resulta que vivimos en una sociedad del ISO 9000, la sociedad de los indicadores de gestión, la sociedad del antibacterial para que todos estemos perfectos, y resulta que en este mundo de la perfección y la excelencia, nuestros hijos crecen sintiendo que les faltan veinte centavos para el dólar y que hagan lo que hagan, jamás van a ser reconocidos. Pues bien, si nosotros por esas cosas de la vida, crecimos en uno de esos hogares perfeccionistas, donde todos eran especialistas en ver el punto negro de la sábana blanca, y donde nos exigían que tendieramos la cama tan bien templada

que si un mosquito se para en ella se desnuca, pues tal vez tengamos que reentrenarnos por amor a los hijos.

- ☉ Necesitamos que nuestra cabeza piense en versión de posibilidades y no en versión de problemas; a la gente le suelen preguntar ¿quién es analfabeta? y muchos dicen “un analfabeta es alguien que no sabe leer y ni escribir” pero que tal que todos empezáramos a decir que un analfabeta es alguien que puede leer y escribir, solamente que no le han enseñado o no ha aprendido. Eduquémoslos en la posibilidad y al mismo tiempo en las responsabilidad, es decir, la habilidad para dar respuesta pues la vida nos hace preguntas y somos nosotros los llamados a responder. Si yo quiero que mi hijo sea responsable, tengo que fomentar la habilidad para dar respuesta, eso quiere decir que necesito que la vida le haga preguntas y dejar que él las responda, no puedo yo responder todas las preguntas, necesito que él vaya aprendiendo a responderlas, porque yo moriré y si la vida me da el privilegio de seguir el orden natural, yo moriré primero, y él tendrá que ser responsable. Es nuestro deber entregarle al mundo un joven que se volverá adulto y que va a poder aportarle a la sociedad.

- ☉ Vas a pensar en la responsabilidad como una habilidad que debe ser entrenada ‘con rueditas’, para que luego tus hijos puedan manejar su bicicleta solos. Tu serás las rueditas y vas a pensar que eres ‘la voz de la vida’ que hace preguntas. Entonces, cuando un hijo te cuente algo, en lugar de sólo reconocer y validar su experiencia escuchando activamente, vas a hacer preguntas abiertas, que le permitan a él profundizar en su experiencia: ¿Qué de lo que tú sabes, eres o has aprendido, sientes que fue lo que te ayudó a responder así? ¿Qué te preocupa y qué has hecho en otras situaciones similares para manejar esa preocupación? ¿Alguna vez te había pasado lo mismo, qué te ayudó o qué harías diferente esta vez? ¿Qué aprendiste de ese error?

- ☉ Fomenta la fe y la esperanza desde la perspectiva que consideres. Si tienes una perspectiva religiosa, maravilloso, la religión es un excelente camino para la fe y la esperanza. Si tienes una perspectiva que va por otro camino y realizas algún tipo de práctica espiritual que fomente la fe y la esperanza, está perfecto, pero es muy importante que la fomentes. Tal vez algunos de ellos llegaran a los 18 años, a los 17 o a los 20 y dirán “mira, yo quería irme por este lado pero ahora quiero irme por este otro lado” y puede que tal vez sea duro para ti, pero tú dejaste la conexión sembrada. La fe y la esperanza son el tejido que muchas veces nos sostiene cuando el sentido de la vida se oscurece.
- ☉ Cultiva el “nosotros familiar”, es más fácil saber para dónde voy, sí sé de dónde vengo. ¿quiénes somos los Rodríguez?, ¿quiénes somos los Martínez?, ¿quiénes somos los Jaimes?, ¿De dónde partimos? Cuando los jóvenes son más pequeños es más fácil que juguemos a dibujar el escudo de la familia con las características de nuestra familia o que creamos el himno de la familia, que tengamos nuestro propio lenguaje en un “nosotros” particular; porque si tú sabes de dónde partes, es más fácil que puedas elegir a dónde llegar, si tú eliges a dónde llegar, pero no sabes desde dónde partes, es posible que el camino sea mucho más largo de lo que creías.
- ☉ Vamos a aprovechar los recursos que tengamos. En todas partes hay libros, vamos a narrar historias, veamos películas o fomentemos el buen diálogo sobre personas bondadosas; seguramente todos han visto películas de cine que les han marcado la vida o que han generado la sensación de que hay mucho por hacer. Vamos a fomentar actividades altruistas y conductas prosociales; a veces introducir un billete en el supermercado puede ser una buena obra, pero es mucho más interesante que tu hijo te acompañe y te ayude a construir esa casa, o que tu hijo vaya y aporte él mismo algunas cosas. Cuando aprendemos a dar, encontramos que es más fácil el sentido de la vida, porque aunque suene fuerte algunas personas padecen de algo que yo llamo la “mastitis espiritual”, cuando no das lo que tienes para dar, te pones duro y te duele vivir. Cuando no entregas

todo lo que tienes para dar te vas poniendo duro, te duele la vida. Humildad viene de “humus” que significa humedad, si te falta humedad te vas poniendo duro, y cuando estás muy duro te pasa lo de las galletas duras, un solo golpe y te partes en mil pedazos. Fomentar actividades altruistas y conductas prosociales nos hace humildes y nos permite sacar todo lo que tenemos para dar.

- ☀ Permítales que se aburran, de verdad es muy importante que se aburran, estamos de verdad muy angustiados porque los jóvenes tengan tiempo libre. El tiempo libre se volvió como el enemigo número uno de los papás, que no tengan ni un segundo para que no piensen porque se meten en problemas. La evolución humana depende de la creatividad, el espíritu emprendedor depende de la creatividad, las ideas aparecen en momentos de aburrimiento. Permíteles que se aburran, tu hijo se va a acercar y va a empezar “mami estoy aburrido, mami estoy aburrido, ¿qué hago? ¿qué hago?” entonces tú lo miras con muchísimo amor y le dices: “mi amor, sabes que puedes hacer, lo mínimo posible, no hagas nada”, “¿en serio?”, “sí hijo, no hagas nada, me parece genial, maravilloso”, “¿pero y qué hago, mientras no hago nada?”, “pues nada mi amor, no pasa nada” y que se aburran un rato, no pasa nada, el tema es nuestro. Cuando ellos dicen que se aburren, tengan la seguridad de que no se aburren, van a buscar algo que hacer.
- ☀ Lo realmente valioso surge cuando detienes un poco la vida, si tú vas muy rápido, no percibes lo valioso porque estás demasiado distraído. Así es que, si tú te detienes es posible deslumbrarte en una manera mucho más interesante, es hacer conciencia plena o hacer meditación, detener el tiempo a través de los sentidos. Enseñémosles a nuestros hijos a qué sabe la comida, porque a veces ni siquiera lo saben; ayudémosles a discernir los diferentes componentes que traen las recetas, que puedan utilizar el gusto para saber si tiene comino, si tiene ajo, si tiene cebolla, ayudémosles a que puedan discernir a través del tacto, que podamos ver que se siente aquí, que podamos escuchar los diferentes instrumentos que tiene una melodía, a que vivan un poco más el presente, sin abandonar el futuro por supuesto, pero necesitamos detenernos. Algunas tradiciones en la india dicen que

tienes un número de respiraciones que te es dado en el momento de nacer y que una vez se te acaban abandonas esta tierra, si tu vas muy rápido respiras más rápido, si respiras más rápido te vas más pronto de acá; no te vayas sin que tus hijos estén listos. Ayudémosles a ellos a que también detengan un poco la vida, para que puedan disfrutar de sus nietos.

Escribe 5 actividades para hacer con tus hijos que les permitan detenerse y estar en el presente. Piensa en cosas que ya hacen y puedes aprovechar, pero también no tengas miedo de innovar y salirte de lo habitual.







- ☀ El optimismo y el pesimismo se contagian. Ustedes tiene un amigo y le dicen “oye, ¿qué te parece este atardecer?”, “cuál atardecer con el hueco en la capa de ozono, todos vamos a morir”, “pero hombre, mira los delfines”, “¿pero cuáles delfines?, con el deshielo que hay en los polos los delfines también morirán...somos un mero accidente en esta nave llamada tierra”. ¿Se imaginan un amigo así?, pues ustedes lo abrazan y le dicen “hombre, voy a comprar un poco de cianuro, nos vamos a las tres”. El sentido se contagia con la rapidez del sin sentido. Cuando eres padre de familia el sentido se te puede oscurecer porque somos humanos, lo que no podemos permitir es pensar que porque el sentido se nos ha oscurecido, la vida no lo tiene. La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, a veces se oscurece, a veces tenemos experiencias que nos roban el sentido, claro que sí, pero alguien nos mira, y seguramente hay temas en nuestras crisis existenciales que tenemos que hablar, pero es con nuestra pareja, no con nuestros hijos, y si nuestra pareja se pone muy mal, pues lo hablamos con otra persona. Y no es que no podamos mostrar a los hijos la tristeza, claro que sí, o que a veces estamos en una mala época, claro que sí, pero siempre con esperanza porque alguien nos mira.

- ☀ Fomenta la fe y la esperanza desde la perspectiva que consideres. Si tienes una perspectiva religiosa, maravilloso, la religión es un excelente camino para la fe y la esperanza. Si tienes una perspectiva que va por otro camino y realizas algún tipo de práctica espiritual que fomente la fe y la esperanza, está perfecto, pero es muy importante que la fomentes. Tal vez algunos de ellos llegaran a los 18 años, a los 17 o a los 20 y dirán “mira, yo quería irme por este lado pero ahora quiero irme por este otro lado” y puede que tal vez sea duro para ti, pero tú dejaste la conexión sembrada. La fe y la esperanza son el tejido que muchas veces nos sostiene cuando el sentido de la vida se oscurece.

Cultiva el “nosotros familiar”, es más fácil saber para dónde voy, sí sé de dónde vengo. ¿quiénes somos los Rodríguez?, ¿quiénes somos los Martínez?, ¿quiénes somos los Jaimes?, ¿De dónde partimos? Cuando los jóvenes son más pequeños es más fácil que juguemos a dibujar el escudo de la familia con las características de nuestra familia o que creamos el himno de la familia, que tengamos nuestro propio lenguaje en un “nosotros” particular; porque si tú sabes de dónde partes, es más fácil que puedas elegir a dónde llegar, si tú eliges a dónde llegar, pero no sabes desde dónde partes, es posible que el camino sea mucho más largo de lo que creías.

- ☀ ¿Qué quiero que mis hijos consideren valioso?

- ☀ ¿Por qué eso es valioso para mí?

- ☀ ¿Se los he dicho con palabras o con acciones?

El reto es: realiza 3 acciones concretas con las que vas a mostrar a tus hijos eso que es valioso para ti. Puede que la primera vez se lo pierdan, así que

Lo valioso para mí

Cómo voy a mostrarlo a mis hijos?

☉ ¿Qué es valioso para mis hijos?

☉ ¿Tenemos algo en común?

El reto es realizar 3 acciones concretas con mis hijos donde me involucre con eso que ellos consideran valioso. Tal vez tendrás que investigar y hacer un esfuerzo. Vale la pena!!.

☉ Y por último, sé feliz. Sé feliz porque la vida es un suspiro, y mientras parpadeas tus hijos ya se fueron de la casa; disfrútalos, jueguen, ríanse, hagan bromas, hagan guerra de cosquillas, ¿hace cuánto no haces guerra de cosquillas?, ¿te parece que tu hijo está muy grande con 20 años? Haz guerra de cosquillas, ¿te parece que tu hijo está muy grande con 30 años? Agárralo a almohadazos y cosquillas también, ¿te parece que te puedes despeinar? ok, el maquillaje lo puedes corregir; la vida es más grande que eso, y ¿qué tal si nos untamos el helado un día?, ¿qué tal si nos ensuciamos un día? ¿qué tal si caminamos bajo la lluvia un día? no pasa nada y ganamos mucho.



VIVIR
CON
PROPOSITO

*Efren
Martinez*