

intro PSICOLOGÍA

CUMPLIR LOS PROPIOS Sueños

Recuperar los deseos más profundos de nuestra infancia es una poderosa motivación y un acto de justicia hacia nosotros mismos.

Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *Javier Olivares*.

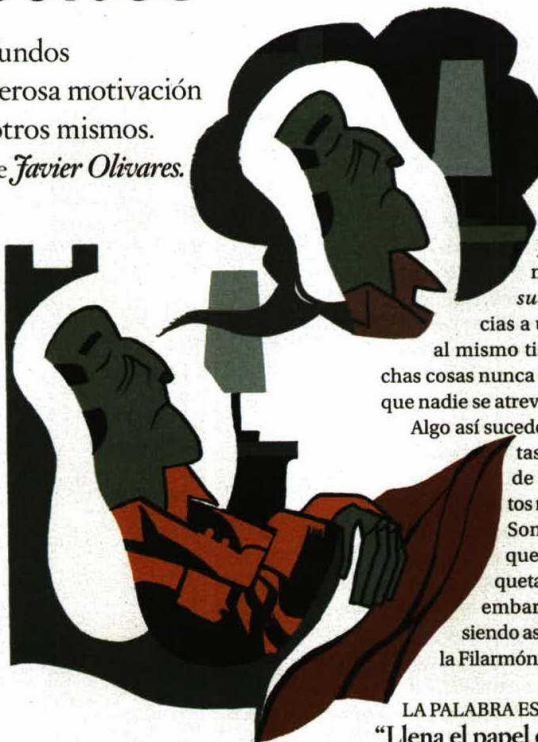
En el paso de la infancia enterramos bajo las obligaciones muchos sueños. La madurez viene acompañada casi siempre del temido "baño de realidad". El futuro, que para el niño tenía un horizonte casi infinito de posibilidades, se puede estrechar hasta convertirse en una vía de sentido único. Frases como "qué le vas a hacer" o "la vida es así" certifican el fin de las ilusiones para pasar a un mundo de certezas totalmente previsible. Sin embargo, ¿es esa la clase de existencia que queremos vivir?

Este artículo es una invitación a rescatar los sueños que dejamos atrás, algunos de los cuales están reclamando un sitio en nuestra vida adulta para volver a sentirnos nosotros mismos.

EL HOMBRE DE LOS 107 DESEOS
"La sabiduría suprema es tener sueños lo bastante grandes para no perderlos de vista mientras se persiguen" (William Faulkner)

Cuando se habla de sueños casi inalcanzables, a menudo se cita el caso de Lou Holtz, quien a mediados de la década de los sesenta se encontró en una situación crítica. Tenía 28 años, acababa de perder su empleo, no tenía un céntimo y su mujer estaba embarazada de ocho meses.

En lugar de venirse abajo y lamentar su mala suerte, este estadounidense se sentó a la mesa del comedor para redactar una lista con sus deseos más desmesurados e improbables. Ni corto ni perezoso, llegó a anotar 107 metas tan ambiciosas como cenar en la Casa



junto con muchos más. Él alcanzó su *sueño americano* gracias a un hecho evidente y, al mismo tiempo, obviado: muchas cosas nunca llegan a suceder porque nadie se atreve a intentarlas.

Algo así sucede con las grandes metas que pudimos tener de niños y que de adultos nos parecen ingenuas. Son de tal envergadura, que les asignamos la etiqueta de "imposibles". Sin embargo, alguien acabará siendo astronauta o dirigiendo la Filarmónica de Berlín.

LA PALABRA ESCRITA

"Llena el papel con cada latido de tu corazón" (William Wordsworth)

Blanca, conocer al Papa, ser el entrenador de su equipo favorito de fútbol americano, aparecer en el magacín televisivo *The tonight show*...

Tras completar una lista que parecía un catálogo de locuras, Lou Holtz pasó a la siguiente fase y se propuso lo siguiente: "Una vez has escrito todo lo que quieres conseguir en la vida, asegúrate de que cada día haces algo concreto para cumplir al menos uno de esos sueños".

Para asombro de muchos, los cuatro propósitos "casi imposibles" que hemos enumerado los llegó a cumplir,

Tanto en la época de la pluma y el bolígrafo como en la era digital, las palabras escritas tienen una fuerza superior al pensamiento, que nos seduce por unos instantes y luego se va diluyendo. El solo hecho de anotar un propósito en un papel o en un archivo de Word hace que nuestro inconsciente sepa en todo momento que el objetivo sigue ahí.

En su libro *¡Escríbelo y hágalo realidad!*, Henriette Anne Klausner propone que escribamos nuestro propio guion >

"Una vez que has escrito todo lo que quieres conseguir, asegúrate de que cada día haces algo para cumplir al menos un sueño"

PSICOLOGÍA



VIDA EN ESTADO PURO

UN LIBRO

– ‘La última lección’, de Randy Pausch (DeBolsillo). En Estados Unidos existe la tradición de que los profesores den una “última lección” explicando qué harían si supieran que pronto van a morir. El autor de esta charla padecía cáncer terminal en el momento de hablar sobre cómo alcanzar los sueños de la infancia. No es una conferencia sobre la muerte, sino sobre la vida en estado puro.

UNA PELÍCULA

– ‘Billy Elliot’, de Stephen Daldry. Esta emotiva historia tiene como protagonista al hijo de un minero que, con solo 11 años, decide ser bailarín en un entorno hostil. Curiosamente, esta película logró que muchos adolescentes británicos cambiaran el fútbol por la danza.

UN DISCO

– ‘This silence kills’, de Dillon (BPitch Control). Esta joven estrella radicada en Berlín emigró de Brasil con su madre a la edad de cuatro años. En 2011 cumplió el sueño de grabar su único disco hasta la fecha.

“Hay hábitos negativos que desactivan nuestros propósitos más profundos. El más poderoso es el miedo al fracaso”

> vital a partir de las metas que queremos conquistar. Según esta autora, no se trata de hacer una lista que nos haga sentir culpables si no cumplimos ninguno de los puntos. Lo esencial al escribir los propios sueños es que podemos identificarlos y empezamos a verlos posibles.

Estos son algunos de los consejos que brinda en su manual:

Escribir nuestros objetivos sin temer que sean demasiados, ni excesivamente grandes. El solo hecho de haberlos plasmado en el papel hará que estemos más atentos a las oportunidades y posibilidades.

Fijar prioridades. Klausner recomienda ordenar las metas por importancia, a la vez que nos preguntamos por qué el deseo que ocupa el primer lugar está allí. Entender nuestros deseos también nos ayuda a materializarlos.

Sñar cerca del agua. Por extraño que parezca, se ha comprobado que la creatividad “fluye” mejor cuando estamos al aire libre, así que la autora recomienda abandonar la silla y airearnos.

Escalonar los logros. Alcanzar una meta, por pequeña que sea, nos dará impulso para la siguiente.

CORTAFUEGOS DE LOS DESEOS

“La mejor manera de hacer realidad tus sueños es despertar” (Paul Valéry)

Hay hábitos negativos que desactivan nuestros propósitos más profundos. Sin duda, el más poderoso es el miedo al fracaso. Muchos proyectos que podrían realizarse se quedan en estado embrionario por temor al batacazo que sufriríamos si las cosas no saliesen bien. A su vez, este miedo está fundamentado en varios prejuicios e ideas preconcebidas:

Fracasar en el pasado nos autoconvence de que lo mismo nos espera en próximos intentos.

Nos preocupa la opinión de los demás si nos atrevemos a llevar adelante un gran proyecto. ¿Pensarán que somos demasiado ambiciosos?

Creemos que los grandes sueños

son patrimonio de personas mucho más capacitadas que nosotros.

En ese sentido, a veces la mejor manera de cumplir un sueño es detectar y eliminar los cortafuegos que ponemos para que pueda desplegarse.

ANTES DE QUE SEA TARDE

“Quien llama repetidamente a la puerta acaba entrando” (proverbio árabe)

En uno de los vídeos más célebres de la era YouTube, el profesor universitario Randy Pausch anunciaba ante sus alumnos que a sus 46 años estaba sentenciado de muerte debido a un cáncer incurable.

Sobre esta charla en la Universidad Carnegie Mellon, que dio la vuelta al mundo y se convertiría en el libro *La última lección*, Pausch aseguró que la había pronunciado sobre todo para sus tres hijos pequeños, a los que no vería crecer. Y en ella dio las siguientes claves:

Debemos creer que todo es posible, nunca hay que perder esa visión.

Si no puedes alcanzar tus sueños, lograrás ya mucho intentando alcanzarlos. Los muros que nos frenan en nuestro camino están allí por una razón: sirven para saber cuánto queremos lograr nuestros sueños.

Nunca permitas que la diversión y el asombro te abandonen.

Antes de llevar a cabo cualquier sueño debes decidir entre ser una persona positiva o negativa.

Jamás subestimes la importancia de hacer las cosas de forma divertida. Muestra gratitud a los demás.

No te quejes, eso nunca ayuda a hacer realidad tus sueños.

Trabaja duro para alcanzar todo lo que quieres.

La experiencia es aquello que te queda cuando no obtienes lo que deseabas.

Tenemos la misión de poner en nuestro horizonte aquello que un día iluminó nuestro corazón y entregarnos a la tarea de lograrlo. La vida pondrá lo demás. ●