



Sigue el camino de tus deseos

Conseguir un sueño es como cuidar una planta. Debemos cultivar bien la tierra, proporcionarle el agua y la luz suficiente, abonarla y, sobre todo, tener paciencia para que dé sus frutos". Lo explica Álex Rovira, autor, con Fernando Trias, de los *best seller* *La brújula interior* y *La buena suerte* (Editorial Empresa Activa). El triunfo fácil no existe. Lo determinante es tener sueños y una cierta ambición.

Por su parte, el psiquiatra Javier de las Heras relata en su libro *Viaje hacia uno mismo* (Editorial Espasa Calpe), que una de las características que define al ser humano es su proyección hacia el futuro: "Tener sueños es una fuente de gratificaciones y

de movimiento. Uno se siente motivado a hacer cosas". Eso sí, todo lleva su tiempo. "Si realmente has procurado hacer lo que debías, habrás conseguido ser lo que deseabas. Nada debe inquietarte porque nadie se ajusta perfectamente al camino que él mismo traza", añade De las Heras.

Pero, ¿cómo podemos conseguir la realización de nuestros sueños y deseos? Muchos piensan que la suerte manda. Álex Rovira explica que existe una combinación perfecta: "Tener una buena formación, saber aprovechar cada oportunidad y, sobre todo, ser capaces de pedir ayuda a los demás". Olvidemos las matemáticas y sigamos los pasos que nos proponen los expertos.

Imaginar nuestro sueño

Debemos tener un objetivo pero, sobre todo, creer en él. Sólo así podremos obtener información sobre la mejor manera de conseguirlo. Como cuando quieres comprar un coche: parece casualidad pero, desde que tomas la decisión, ves el modelo deseado continuamente por la calle. Nuestras aspiraciones no deben ser objetivos demasiado concretos. Por ejemplo, alguien quiere realizar un viaje a Roma, pero, ¿qué está buscando en realidad? Sin duda, conocer cosas nuevas, disfrutar de un fin de semana relajado, etc. Existen medios alternativos que también nos pueden hacer felices, aunque no realicemos ese viaje. Si nos obcecamos en un medio de lograrlo, nos olvidamos de que lo que vamos buscando es un fin. Pasa lo mismo al elegir una profesión. "Pensar que sólo puedes ser feliz si eres periodista o arquitecto, es erróneo. Habrá carreras que no te vayan nada, pero también otras ramas en las que puedas realizarte", explica De las Heras.

Perseverar

El 90% del éxito se basa en insistir. Un estudio realizado en EE.UU. a jóvenes empresarios demostró que el 80% de las personas abandonan su sueño la primera vez que fracasan. El 98% lo hace al segundo y tan sólo un 0,1% lo sigue intentando tras el tercer fracaso. Edison probó mil formas distintas hasta que consiguió que una bombilla funcionara. Algunos le preguntaron si no se sentía fracasado por haber necesitado tantos intentos. Él contestó que ahora sabía mil maneras de no producir electricidad. Triunfar en nuestra profesión parece prioritario para muchas personas. Pero, ¿a costa de qué? El psiquiatra asegura que debemos

tener una cierta ambición profesional y conseguirlo por méritos propios. El problema es cuando nos ponemos una meta y, hasta que no la conseguimos, nos mostramos continuamente insatisfechos. "Por ejemplo, si eres militar y te propones ser capitán general como meta para ser feliz, te pasarás la vida insatisfecho. Y puede que nunca lo consigas. Se trata de preocuparte por formarte como buen militar. Sólo entonces podrás ir ascendiendo. La ambición así vivida es sana", apunta Javier.

Vivir el error como una oportunidad para aprender

No debemos arrinconar ninguna de nuestras aspiraciones porque hayamos fallado al primer intento. Tenemos que saber analizar por qué se ha producido el fracaso e intentar por todos los medios no repetirlo. En los años 80, los *yuppies* inculcaron en la sociedad la idea de ascender a toda costa. En la actualidad, los aspectos que cobran importancia son otros. No podemos olvidar que cada uno de nosotros tenemos muchas facetas, y que el fracaso en una de ellas no nos lleva a considerarlo así en las demás. "Podemos ser felices si fracasamos en el trabajo pero tenemos una vida personal gratificante. Hasta las personas de más éxito han sufrido tropezones en otras parcelas de su vida", asegura Javier de las Heras. Además, en los tiempos que corren, triunfar en el ámbito laboral ha pasado a ser un aspecto secundario. Lo más importante, sobre todo para las mujeres, reside en poder compatibilizar la vida familiar y la profesional sin ningún problema. →

"Conseguir un sueño es como intentar cuidar una planta. Debemos cultivar bien la tierra, proporcionarle el agua y la luz suficiente, abonarla y, sobre todo, tener paciencia para que dé sus frutos", afirma Álex Rovira



Confiar en uno mismo

Debemos tener fe y aceptar que un sueño no puede conseguirse en un día. Cuando lees muchas biografías de personas que han tenido éxito, te das cuenta de lo esencial que es querer-se a uno mismo: Maradona tenía una pierna más corta que la otra, Walt Disney se arruinó para conseguir sacar adelante su primera película, *Blancanieves*... Nada de eso impidió que lograsen su sueño. Y es que, siempre resulta necesario un mínimo de talento natural o un cierto realismo respecto a nuestras posibilidades. Si a una persona le ilusiona tener un barco, puede ahorrar y, con paciencia, llegar a comprárselo. Lo que no tiene sentido es proponerse conseguir un yate de 500 metros de eslora con un sueldo de 600 euros.

Verbalizar los miedos

En realidad, más que vencer los miedos, debemos intentar 'convencerlos'. Para ello, en primer lugar, tenemos que tomar conciencia de ellos porque, aunque sea difícil de creer, una parte de nosotros teme, incluso, a la felicidad.

Asumir riesgos

Avanza poco a poco, con la certeza de que no triunfarás en un día, pero con coraje, asumiendo riesgos. "Si sigues haciendo lo que haces, seguirás obteniendo lo que obtienes", explica Rovira. La prestigiosa psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross decía en su libro *La rueda de la vida* (Ediciones B) que, cuando hablaba con enfermos que estaban a punto de morir, casi todos decían que se arriesgarían más si pudieran volver atrás. Comparado con el paso que tenían que dar, los riesgos de su vida eran nimiedades. Según Rovira, la psicoterapia es una forma de conseguir convencer a nuestros miedos.

Cooperar con otras personas nos ayuda a crear proyectos

Cuando se juntan varias cabezas podemos ver que se multiplican las ideas y las posibilidades. Aunque hay que recurrir al sentido común para saber con quién nos asociamos.

Responsabilizarse

Tú eres la causa principal de todo lo que te acontece. Incluso cuando vivas un fracaso, nunca debes intentar culpar al otro. Es importante saber qué hemos hecho y aprender de los patrones autodestructivos que vamos repitiendo a lo largo de nuestra vida. De esta manera, podremos analizarlos y cambiarlos. No podemos decir que el pasado no cuenta: pesa en nosotros más de lo

que creemos. Los secretos de familia, por ejemplo, nos persiguen muchas veces sin que nosotros nos demos cuenta.

Invierte

Necesitamos invertir, siendo realistas, en ese talento que queremos desarrollar. Uno no puede ser jugador de baloncesto si mide un metro y medio, eso es invariable. Tenemos que formarnos y darnos tiempo y recursos para crecer como personas. Y saber, en todo momento, que se trata de un proceso largo que no se realiza con un acto.

Y la pauta más importante de todas: amar

Para triunfar, primero necesitamos querernos a nosotros mismos. Pero también debemos ver al que tenemos en frente como un sujeto, y no como un objeto. Provocar una comunicación fluida con nuestro entorno y conocer la manera de cuidar a las personas porque, la más aplastante de las frustraciones, viene de fracasar como personas.

El mayor inconveniente lo encontramos, como señala el sociólogo francés Jean-Claude Kaufmanns, en que "nunca antes el amor había sido tan idealizado como hoy". El realismo pasa a primer plano cuando hablamos de relaciones de pareja. Javier de las Heras recuerda que no debemos confundir un sueño con una ilusión. Puede que nuestras ganas por gustar a alguien nos lleven a interpretar de manera errónea algunos de sus gestos. Esto se produce porque no vemos a las personas como son, sino como nos gustaría que fueran. "Las ilusiones nos llevan a idealizar a personas y luego nos decepcionamos. No es bueno idealizar las situaciones o vivir anticipadamente las cosas. Tenemos que intentar conseguir nuestros sueños, pero sólo si son factibles", explica el psiquiatra.

Otro de los problemas de la sociedad actual reside en desear tener continuamente la sensación del enamoramiento. Aunque en esa situación nos embriague un halo de pasión, una relación de pareja plena y segura resulta más gratificante a largo plazo. Una confianza bien cimentada, una alta compatibilización y el equilibrio familiar siguen siendo valores anclados en nuestra época. Además no debemos olvidar que el amor ofrece beneficios incluso a nuestra salud, como el aumento de la autoestima, la longevidad y la prevención de enfermedades cardíacas. ●

Para triunfar, primero necesitamos querernos a nosotros mismos. Pero también debemos ver al que tenemos en frente como un sujeto, y no como un objeto. La más aplastante de las frustraciones viene de fracasar como persona