

¿Cómo te gustaría construir tu vida?

Miguel Ángel Velázquez Martín



Un alto porcentaje de personas viven su vida fuera de su centro. El ritmo que nos impone la forma de vida actual nos impide ser la persona que deseamos ser y estar en la vida como nos gustaría. Vivimos desde el exterior de nosotros mismos, de acuerdo a pautas que nos vienen dadas por los grupos de influencia a los que pertenecemos.

Ya desde niños no se nos permite estar atentos a lo que realmente nos gusta, nos apetece, nos motiva. Nos educan en lo correcto más que en el descubrimiento de la sintonía con nuestro potencial. Elegimos la formación para el futuro por las salidas profesionales que nos ofrece, nos presentamos a las entrevistas de selección preparando respuestas que no se corresponden con lo que somos, con nuestros deseos y expectativas, sino con lo que el entrevistador espera oír. El ámbito laboral no se escapa de este fenómeno. Nos comportamos en el trabajo de acuerdo con lo que otros esperan ver, aunque se contradiga con convicciones personales profundas. ¿Es de esta forma como queremos vivir nuestra vida?

Somos muchos los que deseamos identificarnos con nosotros mismos, aprender a descubrirnos, para lo que necesitamos dedicarnos atención. Es fundamental aprender a sintonizar con nuestras inquietudes vitales, lo que nos hace sentir bien y lo que no nos hace felices, en todos los ámbitos de nuestra existencia.

Y el primer paso para encontrar el centro es tomar como referencia nuestras emociones, ¿qué siento?,... y de la mano de esta pregunta aparecerá la siguiente: ¿qué quiero hacer de mi vida, cómo quiero vivirla, qué tipo de persona quiero diseñar?. Y cada una de nuestras respuestas nos mueve a la acción, y dan lugar a un proceso en el que nos construimos identificándonos con nuestro sentir profundo, con nuestro deseo de ser una y no otra persona. Y, probablemente, ser fieles a ello implique rupturas, con lo que fuimos, con lo que se esperaba de nosotros, con lo que no nos hacía felices a pesar de que fueran motivos de éxito o de una buena fachada ante los demás.

Los días tienen 24 horas, y somos libres para decidir cómo queremos vivirlas, en cada ámbito, en cada espacio, en cada entorno, con cada persona que nos rodea,..., podemos llenarlas de reto, de ambición, de deseo por erigir lo que deseamos ser o por dejarnos llevar donde los condicionamientos sociales nos dirijan. Somos los dueños de nuestra vida y podemos hacer de ella una experiencia maravillosa. ¿Por qué no empezar a caminar hacia donde queramos estar? Y, en algún momento miraremos hacia atrás y, ¿qué pasará con nuestra mirada, se sentirá orgullosa de nuestra construcción, o desearía volver a empezar?

Miguel Ángel Velázquez

Director de Centro de Investigación en Valores