

MENTE

YO LO DEJÉ TODO ¿ACERTÉ?

Ana y Guillermo, en su huerto
de Nigrán, Pontevedra

Sigue
investido

UN DÍA TE LEVANTAS, TE PONES EL MISMO TRAJE, LLEGAS A LA MISMA OFICINA CON MOQUETA, TOMAS EL MISMO CAFÉ CON LA MISMA GENTE... Y ENTONCES TE PREGUNTAS: “¿Y SI MAÑANA NO VUELVO?”.

por Eva Carnero

Hacer borrón y cuenta nueva no es una cuestión sencilla. Más bien todo lo contrario. Sustituir un buen trabajo por una vocación con rentabilidad incierta o dejar la ciudad que le vio nacer por un lugar lejano y extraño, parecen, *a priori*, decisiones más cercanas al razonamiento arbitrario de un alocado que a los pensamientos de un ser humano sensato e inteligente. Sin embargo, testimonios como los de Adelaida, Javier, Ana y Guillermo, siembran la duda y hacen que la balanza se incline hacia el lado más arriesgado de la vida.

“Nos han hecho creer que no podemos escoger, que lo que tenemos es lo que nos ha tocado. Pero no es cierto. Aunque suene utópico, decidir lo que quieres hacer con tu vida es posible”, asegura Adelaida, quien junto a su actual pareja, Javier, dejó lo que en teoría no se debe abandonar jamás: la seguridad de un trabajo estable y bien remunerado. Sin embargo, sus sueños no se correspondían con la realidad. Así que tomaron algunas decisiones. Pocas, pero definitivas.

El *quid* de la cuestión está en la libertad de poder decidir en cada momento cuál será el paso siguiente que vamos a dar. Es también el caso de Guillermo y Ana, dos jóvenes que hoy se ganan la vida trabajando la tierra como agricultores, y hace unos años lo hacían frente al ordenador, como ingeniero y administrativa. En un momento dado, decidieron liarse la manta a la cabeza y empezar de nuevo. Para ello, tuvieron que aprenderlo todo sobre los tomates, lechugas, cebollas y pimientos de padrón: cómo cultivarlos, venderlos y distribuirlos. No fue algo sencillo. “No teníamos ni idea de este mundo”, comentan ambos: “Sin embargo, poder tomar nuestras propias decisiones acerca del trabajo y los horarios, y, sobre todo, la ilusión de empezar algo propio desde cero, fue la clave para trasladarnos a Nigrán, en Pontevedra, y crear A Leira de Lola”, una huerta que comercializa cestas de hortalizas ecológicas.

¿La libertad no era utópica? “Adelaida me mostró un camino nuevo, el esbozo de un sendero vital que no conocía. Me planteé nuevas preguntas sobre la vida y, desde ese momento, bastaron unas semanas para que materializáramos la decisión de cambiar de rumbo”. Así se explica Javier, almeriense de 48 años afincado en A Coruña y arquitecto en el Departamento de Obras Internacionales en Inditex. La responsable de este cambio, madrileña de 36 años y con un niño de 10, invertía casi todo su tiempo en las labores de comercial textil en la misma empresa. En definitiva, ambos disfrutaban de las ventajas de un trabajo fijo y con una buena retribución económica. Entonces, ¿por qué? ¿Una loca idea cruzó sus cabezas? Para Adelaida, dar ese paso de dejarlo todo era la única manera de ser libres y llevar la vida que querían. “Así que decidimos centrarnos en nuestros talentos, en lo que nos gusta y apasiona”, cuenta. Esto se tradujo en que Javier cambió la arquitectura por la navegación y, más concretamente, por la organización de excursiones en barco; mientras que Adelaida se convirtió en una de las pocas *professional organizer* de nuestro país (personas que ayudan a organizar la vida de sus clientes, desde el armario a la economía doméstica), con la creación de la empresa Orden Studio, con la que trata de comunicar que “llevar una vida ordenada representa la garantía de tener un entorno equilibrado y una existencia armoniosa”.

“El cambio exige *capacidad de adaptación*, adquisición constante de nuevas habilidades y creatividad en la solución de problemas”.

—Miguel Silveira, psicólogo—

1



2



1 Javier Góngora dejó su trabajo de arquitecto para dedicarse a la navegación. “El miedo apareció más tarde, con las primeras dificultades económicas”.

2 Adelaida Gómez era comercial. Hoy pone orden en la vida de los demás, su sueño. “Nunca he sentido temor alguno”.

A pesar de los miedos y dudas, la pareja reconoce que está donde quiere estar, “asumiendo lo que nos gusta y lo que no de la decisión tomada”, afirma Adelaida en nombre de los dos.

Pregúntese: ¿me lleva la inercia?

Los cuatro dejaron de encontrarle sentido a los viajes de trabajo, al estrés por cumplir con los objetivos ajenos y a las carreras contrarreloj hacia ninguna parte (o, al menos, no hacia el lugar donde querían estar). El desajuste entre la realidad que estaban viviendo y la que anhelaban fue el detonante definitivo que les animó a dar carpetazo a una etapa y comenzar con la siguiente. Un síntoma generalizado entre los que apuestan por un cambio vital, aunque no el único.

Los indicios que nos alertan de que estamos agotando un ciclo pueden ser de muy diversa índole. Sin embargo, todos se identifican del mismo modo: “En el momento en que detectamos falta de ilusión o motivación para desarrollar

las tareas que nos han encomendado se enciende una alarma a la que debemos prestar mucha atención”, advierte Leticia Prada, coach experta en Inteligencia Emocional, quien aconseja: “Si no podemos resolver esa situación, debemos levantar la vista y explorar nuevos horizontes con metas distintas y retos que nos motiven para disfrutar de nuestro trabajo”. Y añade: “Si disfrutamos con lo que hacemos, tendremos el éxito asegurado”.

Al hastío y la ausencia de ilusión, el psicólogo Miguel Silveira, autor del libro *¡Cambiar es posible!* (Alba Editorial), añade algunas razones más que suelen desencadenar los giros profesionales en la trayectoria de la gente: “Además de la desmotivación, el hecho de estar inmerso en un ambiente laboral asfixiante y enrarecido puede ser el origen de una decisión de este tipo. Por otro lado, muchas personas inician un proceso de cambio cuando les ofrecen o ven fuera de la empresa oportunidades tan atractivas que creen que no deberían dejar pasar”.

NO SIEMPRE HAY QUE ESPERAR LOS SÍNTOMAS

A veces, dejarlo todo implica abandonar un estado grato y deseado por una situación que nos resulta desconocida. Es el caso de los deportistas de élite, aquellos que se han dedicado solo y exclusivamente a la competición, persiguiendo una meta que no admitía fisuras. Y después, ¿qué? ¿Hay que marcharse en silencio tras tanto sacrificio? Nombres como Arantxa Sánchez Vicario, Miguel Indurain o Raúl González, que estuvieron durante años en boca de todos, prácticamente desaparecieron de un día para otro. ¿Qué estrategias suavizan el tránsito del pódium a la cotidianeidad? Para evitar descalabros monumentales, Miquel Torregrosa, profesor en el Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de

▷ desliza
◁

“No espere a la aparición de los síntomas que indican que se debe poner *punto y final*”.

—*Miquel Torregrosa*, psicólogo especialista en retiradas deportivas —

Los expertos recomiendan no precipitarse. No siempre lo que hay fuera es mejor que lo que ya tenemos. Y para comprobar si es así, Silveira propone hacerse dos preguntas clave cuyas respuestas contribuirán a confirmar o refutar su impulso inicial: ¿Trabajo por inercia? ¿Tengo alternativas preparadas? Son cuestiones que el experto cree que debemos plantearnos en nuestro fuero interno. Pero, ¿conviene contar también con la opinión de los demás? Para el psicólogo, “hacerlo denota prudencia, pero no es imprescindible. Consultar permite aumentar la objetividad de la percepción de la nueva realidad, ya que los demás verán el asunto con más distanciamiento y pueden darnos una visión distinta y complementaria a la nuestra”.

Por su parte, Prada enfatiza la idea de que, “aunque escuchar la opinión de los demás siempre es enriquecedor, al final, la decisión que tomemos se ha de hacer bajo nuestra responsabilidad”.

Cuidado con los impulsos. Ilusión por vivir haciendo lo que nos gusta, miedo a la incertidumbre del día después, confianza en nuestras capacidades potenciales, ansiedad por continuar con las mismas tareas *sine die*... Un cúmulo de sensaciones influyen en dejarlo todo o seguir con la misma canción. Y las emociones suelen pesar más que la lógica, por lo que hay que andarse con cuidado, pues no hay que olvidar que los impulsos pueden ser traicioneros. Para asegurar el tiro o, al menos, aumentar las garantías de éxito, la *coach* apela al pragmatismo y anima a “hacer un análisis previo de nuestra situación actual y de las posibilidades reales de la trayectoria que pretendemos seguir en el futuro”. Añade la experta: “No se trata de cambiar por cambiar, sino de mejorar las condiciones en las que vivimos”.

Precisamente, para evitar ese salto al vacío y darse de bruces contra una realidad abrupta, Silveira señala que “la mejor estrategia pasa por tener presente que el cambio es inherente a cualquier ámbito de la vida y hay que estar abiertos a él, sin temerlo. Esto exige desarrollar una buena capacidad de adaptación al devenir de los acontecimientos, adquirir constantemente nuevas habilidades y fomentar la creatividad en la solución de problemas”.