ENCONTRAR SU HISTORIA

POR FLYNN COLEMAN

Foto por Melissa de Mata

En esas cosas que parecen separarnos, usted podría descubrir la belleza en nuestra diversidad y en nuestra humanidad compartida.

¿Ha tenido alguna vez miedo de fallar en algo, solamente para darse cuenta de que el problema real es que está en un camino que no ha sido elegido por usted?

Como dijo el autor, activista de derechos humanos y abogado Bob Goff, "Yo tenía miedo de fallar en algo que realmente me parecía importante, pero ahora tengo más miedo de tener éxito en cosas que no tienen importancia". Y esto encapsula mucho de lo que las personas están sintiendo hoy en día.

La clave es encontrar qué le importa a usted. No es fácil aceptar que estamos viviendo las esperanzas y los sueños de otro, los valores que alguien más nos enseñó que eran importantes en algún momento de nuestras vidas. Si lo hacemos, tendremos que definir lo que realmente significa para nosotros el "éxito" o la "felicidad" o el "propósito", y la verdad es que al plantearnos estas preguntas, es posible que nunca encontremos en realidad una única respuesta. Cuando hablo con mis estudiantes y clientes sobre definir sus propósitos y escribir sus propias historias, realmente los estoy guiando hacia toda una vida de experimentos y exploraciones.

Hace muchos años, la vida era más simple de alguna manera; la supervivencia era la única meta y nos tomaba todo el tiempo mantenernos vivos. Eventualmente, las personas en las sociedades empezaron a tener empleos y tareas asignadas, y en forma general, nació el concepto de una "carrera". Ahora desarrollamos una vocación para toda la vida que da forma a una gran parte de nuestra identidad. Y esta evolución sigue progresando, generando ideas tales como carreras de cartera y de profesionistas independientes. En el futuro, cuando compartamos incluso más trabajo con computadoras, máquinas e inteligencia artificial, nuestras relaciones con nuestro trabajo, pasiones y propósitos probablemente evolucionen y se vuelvan aún más complicadas.

Además de sentirnos definidos, o incluso atrapados, por nuestros empleos y carreras, los estadounidenses estamos también en una Era del Consumo, y muchos de nosotros estamos aquejados de lo que James Wallman llama "cosasfixia", que puede describirse como: agobiados por tener demasiadas cosas. Nos estamos ahogando en cosas y sin embargo estamos privados de experiencias que nos mantienen verdaderamente presentes, haciendo a un lado nuestros teléfonos, y sintonizados con el latir del mundo y de otras personas.

Así que ¿cómo superamos esa sensación de estar restringidos por el trabajo que hacemos y las cosas que tenemos, en lugar de encontrar sentido y felicidad en ellos?

Para encontrar nuestra propia definición de éxito, creo que es esencial darnos cuenta de qué es lo que nos ha influenciado a lo largo de nuestro trayecto, y cuáles creencias y valores estamos cargando que podrían no ser de hecho los nuestros. Debemos aprender que está bien dejar ir una historia o creencia que no es realmente nuestra, de manera que podamos forjar nuestro propio camino y escribir nuestro propio capítulo siguiente.

Foto por Jorge Estuardo

Y para hacerlo, necesitamos tener lo que David Whyte, el poeta británico, llama conversaciones valientes. Necesitamos tenerlas con nosotros mismos, con nuestro trabajo, y con las otras personas importantes en nuestras vidas. Realizar esta jornada de encuentro de nuestro propio propósito y crear nuestra historia requiere de mucho trabajo. Requiere de fortaleza y perseverancia, valor, autenticidad, integridad y vulnerabilidad. Y eso puede ser difícil cuando la sociedad muchas veces crea una cultura de vergüenza y perfeccionismo que nos disuade de admitir cualquier debilidad o aspecto imperfecto de nosotros mismos.

Necesitamos ser curiosos y creativos sobre el mundo que nos rodea, sobre nuestras carreras, nuestras relaciones, lo que amamos, lo que deseamos hacer, y lo que nos sentimos obligados a hacer. Muchas veces describo este camino de descubrimiento como tratar de encontrar cuál es su propia intersección personal de lo que el mundo necesita, lo que usted ama, y lo que hace bien.

Explore nuevos caminos, nuevas fuentes de noticias, y vea al mundo desde una perspectiva diferente. Si es capaz de hacer un gran cambio, vuélvase aprendiz de alguien con un trabajo que usted pensó que quizá nunca disfrutaría. Si eso no es posible para usted ahora, intente hablar con un desconocido que tenga diferentes antecedentes. La próxima vez que hable con un amigo, o conozca a una persona, pregúnteles algo diferente, como cuál fue su libro favorito este año, o pregúnteles qué es lo que los apasiona más, lo que desean ver en el mundo, o cuál es su mejor recuerdo. Abajo de todo ello, en esas cosas que parecen separarnos, usted podría descubrir la belleza en nuestra diversidad y en nuestra humanidad compartida. Como bien lo sabía Martin Luther King, Jr., "la pregunta más persistente y urgente de la vida es, '¿Qué estás haciendo por los demás?'" Cuando dejamos de concentrarnos en nosotros como islas o individuos buscando nuestro propio éxito, podemos ver que al ayudar a otros estamos invirtiendo en un mejor futuro para todos.

Joseph Campbell habla de "seguir tu dicha", que es ciertamente uno de mis adagios favoritos, pero creo que muchas veces se pierde su significado. Encontrar nuestra pasión involucra muchas dificultades, luchas, forcejeos y dolor. De hecho, en las historias que he escuchado, de las muchas personas con las que he trabajado a lo largo de los años, los caminos hacia el éxito y la felicidad varían mucho. Los únicos denominadores comunes son el trabajo intenso, un sentido de curiosidad, y seguir dispuestos a aprender y a adaptarse.

Como decimos en la economía de la conducta, la felicidad está en el equilibro de los dos extremos del espectro de placer y propósito. Y una de las mejores maneras de empezar a sumergirnos en esa exploración es descubrir lo que nos hace sentir más vivos. ¿Qué le gustaba hacer cuando era niño? ¿Qué es lo que dice la gente con más frecuencia que les gusta más o aprecian más cuando usted les da consejos o les ayuda de alguna manera? Aquello que hace que le hace sentir que el tiempo se ha vuelto más lento, o se ha acelerado, lo que muchas veces se llama "flujo", un término acuñado por Mihály Csíkszentmihályi. Es un concepto que es integral a todo, desde negocios a deportes a concientización hasta filosofía, en donde nos sentimos sumergidos, energizados y completamente enfocados en el momento presente; desafiados pero no vencidos, capaces pero no apáticos.

Si usted siente que está en un momento de transición ahora mismo, resista la urgencia de apresurarse hacia el siguiente paso, y en

REALIZAR ESTA JORNADA DE ENCUENTRO DE NUESTRO PROPIO PROPÓSITO Y CREAR NUESTRA HISTORIA REQUIERE DE MUCHO TRABAJO. REQUIERE DE FORTALEZA Y PERSEVERANCIA, VALOR, AUTENTICIDAD, INTEGRIDAD Y VULNERABILIDAD.

HAGA EL BIEN

Escriba tres de sus valores más entrañables, y realice una acción que refleje uno de ellos todos los días.

Haga algo por otra persona que usted sabe que le traerá felicidad.

Tenga una conversación valiente y amable con alguien a quien ama, o con un desconocido.

Encuentre lo que le hace sentirse más vivo, y dé pasos cada día para mantenerse tan cerca de eso como pueda.

Foto por Asrat Shiferaw

NUESTRO PROPÓSITO, NUESTRA PASIÓN, NUESTRA MAYOR HISTORIA, VIENE DE UNA SERIE DE DECISIONES QUE TOMAMOS TODOS LOS DÍAS PARA ALINEARNOS CON LOS VALORES CON LOS QUE ELEGIMOS VIVIR.

cambio enfóquese en la transición misma, y trate de comprenderlo como algo inherentemente valioso. Porque, ¿sabe qué? Es en esos momentos en que estamos luchando contra nuestros dragones, cuando todo se siente difícil y confuso, cuando hemos dado el salto pero no sabemos cómo saldrá, cuando estamos gateando por el lodo... es ahí donde se encuentra la magia. Es ahí donde descubrimos de qué material estamos hechos.

Aunque la reflexión es maravillosa y es muy necesaria, quizá hoy más que nunca, la vida está en hacer; en fallar, en tropezar, en intentar algo una y otra vez. En siempre defender lo que usted cree; crear lo que usted cree hará al mundo un lugar mejor, incluso cuando usted siente que es la única voz en una multitud ruidosa. Así que apóyese en esos tiempos difíciles, cave profundamente, y encuentre las preguntas que necesita responderse por usted mismo. No es difícil mantener sus valores cuando los tiempos son fáciles; la dificultad aparece cuando hay que hacer una elección, sacrificarse, cuando se llega a una disyuntiva en el camino, o cuando es el momento de ponerse en acción, defender a otro, o defender su verdad y sus valores, sin importar el costo.

Nuestro propósito, nuestra pasión, nuestra mayor historia, viene de una serie de decisiones que tomamos todos los días para alinearnos con los valores con los que elegimos vivir. Como dijo Brené Brown, "asumir nuestra historia puede ser difícil, pero no tanto como pasar nuestras vidas huyendo de ella... solamente cuando somos suficientemente valientes para explorar la oscuridad descubriremos el poder infinito de nuestra luz". Este es el gran trabajo de nuestras vidas: explorar la oscuridad y ver que todos tenemos luz y oscuridad dentro de nosotros. Y como bien lo sabía Albus Dumbledore, todos tenemos la capacidad de elegir la luz.

Así que, ¿cómo elegirá usted la luz? ¿Qué es lo que usted valora? ¿Qué es lo que le importa más? Cuando empiece a encontrar las respuestas a estas preguntas, el siguiente paso es comenzar a alinear sus decisiones alrededor de estos valores centrales. Esto es lo que llamo escribir su propia historia. Si no la escribe usted mismo, alguien más podría escribirla por usted. Así que haga el siguiente ejercicio: escriba tres de los valores que son más entrañables para usted. Luego haga el compromiso con usted mismo de que cada día tratará de tomar una decisión alineada con esos valores.

Finalmente, dijo Eleanor Roosevelt: "Es tu vida, pero solamente si la haces tuya. Los estándares bajo los que vives deben ser tus propios estándares, tus propios valores, tus propias convicciones respecto a lo que es correcto y lo que es incorrecto, lo que es verdadero y lo que es falso, lo que es importante y lo que es trivial. Cuando adoptas los estándares y los valores de alguien más o de una comunidad o de un grupo de presión, estás sometiendo tu propia integridad. Dependiendo de hasta dónde cedes, te vuelves menos humano".

Las únicas señales del camino que siempre serán inamovibles son las que están dentro de cada uno de nosotros. C

FLYNN COLEMAN es una abogada internacional de derechos humanos, educadora, autora, conferencista de TEDx, innovadora social, y fundadora y directora ejecutiva de una empresa social que apoya el desarrollo económico y los derechos humanos con soluciones innovadoras que invierten en personas y en comunidades alrededor del mundo.

Conéctese con Flynn
sitio web flynncoleman.community
twitter @flynncoleman