
LO SALUDABLE DE MIRAR PARA ADELANTE

En la mayoría de los casos no comprendemos lo importante que es generar proyectos, aunque después no necesariamente se lleven a cabo, pero planificar el año nos ayuda a otorgarle una perspectiva temporal a nuestros deseos.

Cada comienzo de año abre un sinfín de inesperadas posibilidades y cada comienzo de año no es simplemente el cambio del calendario de un año que terminó por otro que acaba de comenzar. Ese acto, aparentemente tan nimio, tiene que ir acompañado de la percepción de un futuro con perspectivas. Un año no es igual a otro, el tiempo transcurre inexorablemente y nuestro cuerpo y nuestra mente están ineludiblemente insertos en este transcurrir. Una de las maneras de acompañar al tiempo es generar proyectos.

No es nada nuevo que quien no tiene proyectos sienta que algo vital le falta a su vida. Una sensación de insatisfacción y de sentir que “*el tiempo pasa y yo no estoy haciendo nada*”, acompaña a esa falta.

Muchas personas necesitan que se los motive, otras, que se les ayude a pensar y a ordenarse, otras tantas saben lo que quieren, pero carecen de la capacidad de instrumentación.

Si se trata de una pareja, la situación se duplica, ya que a los proyectos individuales hay que sumarles los proyectos de la pareja para ese año.

Tampoco se trata de una cuestión de cantidad, sino de calidad. No es recomendable atiborrarse de cosas para hacer, de las que más de la mitad han de seguro quedar sin terminar. Es preferible ponerse uno o dos objetivos y cumplirlos de comienzo a fin. Aquello que se perciba como un “objetivo mayor” (por ejemplo, la compra de una casa o la puesta de un negocio), será un objetivo a mediano o largo plazo. El comienzo de una carrera, será un objetivo a corto plazo.

De una u otra manera, todo proyecto debe contemplar esas tres instancias: corto, mediano y largo plazo, ya que las variables externas que incidan en cada objetivo, una vez evaluadas, lo situarán entre aquello que puede llevarse a cabo de inmediato y aquello que necesita un tiempo de maduración y negociación.

Los proyectos en pareja se proyectan en el tiempo y contribuyen a su cimentación, unir dos sueños potencia las posibilidades de que se concreten. Por otra parte, la pareja crece en la medida en la que se plantea objetivos. Estos pueden ser tan sencillos como decidir (si viven juntos) en cambiar el color de las paredes de una habitación, o comprar esa lámpara que tanto les había gustado.

Pero es fundamental que a los proyectos en pareja los acompañen los proyectos individuales, sino, uno de los miembros de la pareja crecerá y el otro quedará rezagado, algo que a la larga puede generar resentimiento o inequidad – fundamentalmente si en los proyectos está implicada la variable económica como parte, por ejemplo, de un cambio de trabajo o de la puesta en marcha de un microemprendimiento.

En todo proyecto siempre juega el factor ansiedad. Muchas personas – las que se entregan fácilmente a la ensoñación – ven el objetivo cumplido aún antes de haber comenzado y en su ansiedad (y a veces hasta obsesión) por alcanzar la meta pierden en el camino lo más rico, el disfrute. Porque el recorrido que hago desde que me propongo una meta hasta que la cumpla no es un camino cualquiera, es un camino que construye experiencia de vida, es un camino de aprendizaje, de ensayo y error, de toma de conciencia del transcurrir del tiempo, de que para que haya un después tiene que haber un antes, que a su vez tiene un espacio temporal en el medio.

Con esto quiero decir que no hay que apurar la vida, hay de recorrerla y disfrutarla en su fluir, para así también poder fluir uno y concretar, paulatinamente, todas las metas planteadas.

Uno de los factores que mayor influencia tiene en esta cuestión es la autoestima, si ésta es adecuada, entonces habrá suficiente motivación para superar (se) de continuo. Una baja autoestima, en cambio, se planteará en términos tales como “*no voy a poder*”, o “*no tengo tela para tanto*”, originando el estancamiento del sujeto con la consecuente sensación de insatisfacción y vacío mencionadas al comienzo del artículo.

El año recién inicia, estás/están justo a tiempo de empezar a proyectar!

Lic Luis Formaiano