

masmasculino.com

DEL YO A LOS OTROS

Hombres con propósito vital

504 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

INTRODUCCIÓN	13
PARTE PRIMERA	26
TENEMOS UNA VIDA: ¿QUÉ VAMOS A HACER CON ELLA?	26
Capítulo 1. La pregunta que tarde o temprano todo hombre debe hacerse	26
1.1. ¿Qué significa haber vivido una buena vida?	26
a. Vivir muchos años y vivir con sentido no son lo mismo.	26
b. Éxito, felicidad, utilidad y significado.	28
c. Qué querríamos poder decir al mirar nuestra vida desde el final.	31
1.2. El tiempo como verdadero patrimonio humano	33
a. Una cantidad limitada de años.	33
b. El carácter irreversible del tiempo.	35
c. Todo aquello a lo que decimos sí ocupa una parte de nuestra vida.	36
1.3. ¿Estamos viviendo o simplemente continuando?	38
a. La fuerza de la rutina.	38
b. Decisiones tomadas hace décadas que nunca volvimos a cuestionar.	39
c. Vivir por inercia una vida que quizá ya no elegiríamos.	40
1.4. La vida que elegimos y la vida que nos fue sucediendo	41
a. Familia, educación y circunstancias.	41
b. Decisiones propias.	42
c. Azar, oportunidades y renunciaciones.	42
1.5. La pregunta incómoda	44
a. ¿Es esto lo que realmente quería hacer?	44
b. ¿Seguiría eligiéndolo hoy?	44
c. ¿Por qué continúo haciéndolo?	45
1.6. Mirar la propia vida sin engañarse	46
a. Lo conseguido.	46
b. Lo sacrificado.	47
c. Lo que todavía puede cambiarse.	47
Capítulo 2. Felicidad y sentido: ¿queremos sentirnos bien o vivir bien?	49
2.1. Qué llamamos felicidad	49
a. Placer.	49
b. Bienestar.	50
c. Satisfacción con la propia vida.	50
2.2. La vida agradable y la vida significativa	51
a. Placer y comodidad.	51
b. Realización y sentido.	53
c. Por qué no siempre coinciden.	53
2.3. La adaptación a aquello que conseguimos	54
a. Dinero.	54
b. Reconocimiento.	55
c. Bienes y experiencias que pronto dejan de parecernos extraordinarios.	55
2.4. El problema de perseguir directamente la felicidad	56
a. La obsesión por sentirse bien.	56
b. Convertirse uno mismo en el centro permanente de atención.	57
c. La paradoja de buscar la felicidad y encontrar insatisfacción.	58
2.5. Una vida difícil puede ser una buena vida	59
a. Esfuerzo.	59
b. Responsabilidad.	60
c. Sacrificio voluntariamente aceptado por algo que merece la pena.	60
2.6. La cuestión esencial	61

a. No solamente «¿soy feliz?».	61
b. También «¿tiene sentido lo que estoy haciendo?».	62
c. Y finalmente «¿merece mi vida aquello a lo que la estoy dedicando?».	63

Capítulo 3. La paradoja de la felicidad: entrenar la mente para salir de uno mismo 65

3.1. Lo que muestran los estudios sobre meditación y bienestar	65
a. Décadas de práctica mental.	65
b. Atención y regulación de las emociones.	67
c. Estados cerebrales asociados a compasión y bienestar.	69
3.2. Entrenar la mente	71
a. No ser arrastrado permanentemente por pensamientos y emociones.	71
b. Aprender a dirigir la atención.	73
c. Conseguir una mayor libertad interior.	75
3.3. Entrenar la mente para salir de uno mismo	76
a. Reducir la obsesión por el propio yo.	76
b. Mirar el sufrimiento y las necesidades de otros.	78
c. Compasión como orientación hacia fuera.	80
3.4. El tiempo y el talento como recursos irrepetibles	81
a. ¿A qué dedicamos decenas de miles de horas?	81
b. Nuestras capacidades también son limitadas.	82
c. La responsabilidad de decidir para qué utilizarlas.	83
3.5. ¿Es egoísta buscar la propia felicidad?	84
a. La necesidad legítima de cuidarse.	84
b. El riesgo de convertir el desarrollo personal en autorreferencia permanente.	85
c. Estar bien para poder estar disponible para otros.	87
3.6. La paradoja	88
a. Trabajar sobre uno mismo.	88
b. Para poder dejar de estar permanentemente pendiente de uno mismo.	89
c. La felicidad como posible consecuencia de trascender el propio yo.	89

Capítulo 4. Del yo a los otros 92

4.1. El yo es necesario	92
a. Identidad.	92
b. Autonomía.	93
c. Dignidad y cuidado personal.	94
4.2. El problema aparece cuando el yo se convierte en destino	95
a. Mis necesidades.	95
b. Mis logros.	96
c. Mi reconocimiento.	98
4.3. Trascenderse	99
a. Vincular la vida a algo que no termina en uno mismo.	99
b. Personas, obras, causas y responsabilidades.	100
c. Pertenecer a algo más amplio que el propio interés.	101
4.4. De «¿qué quiero?» a «¿para qué puedo servir?»	102
a. Deseo.	102
b. Capacidad.	103
c. Contribución.	104
4.5. Vivir para otros sin dejar de vivir la propia vida	105
a. El altruismo no exige desaparecer.	105
b. Dar y recibir.	106
c. Interdependencia frente a sacrificio permanente.	107
4.6. La hipótesis central del libro	108
a. Una vida exclusivamente centrada en uno mismo acaba siendo demasiado pequeña.	108
b. El sentido aparece frecuentemente cuando ampliamos el círculo.	109
c. Del yo a los otros como proceso de madurez.	110

PARTE SEGUNDA	113
¿A QUÉ MERECE LA PENA DEDICARSE?	113
Capítulo 5. El propósito vital: tener una razón para levantarse	113
5.1. Qué entendemos por propósito	113
a. Dirección.	113
b. Significado.	115
c. Continuidad en el tiempo.	117
5.2. Propósito no es lo mismo que objetivo	119
a. Alcanzar una meta.	119
b. Mantener una dirección.	121
c. Tener razones para continuar después de conseguir algo.	122
5.3. El mito de «encontrar mi propósito»	123
a. Esperar una revelación.	123
b. Vocaciones que aparecen progresivamente.	124
c. El propósito también se construye.	125
5.4. Una vida puede contener varios propósitos	127
a. Trabajo.	127
b. Familia.	127
c. Creación, servicio y relaciones.	128
5.5. El propósito cambia con la vida	129
a. Juventud.	129
b. Madurez.	130
c. Vejez.	131
5.6. La pregunta más útil	132
a. No «¿cuál es mi propósito?».	132
b. Sino «¿qué considero suficientemente importante para dedicarle mi vida?».	133
c. Elegir aquello cuya importancia puede sobrevivir al paso del tiempo.	134
Capítulo 6. Valores: aquello por lo que merece la pena pagar un precio	136
6.1. Lo que decimos que nos importa y lo que realmente nos importa	136
a. Valores declarados.	136
b. Conductas reales.	137
c. Las decisiones como revelación de prioridades.	138
6.2. Todo valor exige renunciaciones	139
a. Elegir una cosa significa abandonar otras.	139
b. Tiempo y coste de oportunidad.	140
c. Una vida sin renunciaciones sería una vida sin elecciones.	142
6.3. Dinero frente a tiempo	143
a. Seguridad económica.	143
b. Ambición.	144
c. Cuándo ganar más deja de compensar aquello que sacrificamos.	145
6.4. Carrera frente a relaciones	146
a. Éxito profesional.	146
b. Pareja, hijos y amigos.	147
c. Lo urgente que desplaza silenciosamente a lo importante.	148
6.5. Seguridad frente a libertad	149
a. El miedo a perder lo conseguido.	149
b. Permanecer donde ya no queremos estar.	150
c. Cuánto estamos dispuestos a arriesgar para vivir de manera más coherente.	151
6.6. La verdadera jerarquía de valores	152
a. Aquello por lo que sacrificamos comodidad.	152
b. Aquello que no venderíamos.	153
c. Aquello de lo que no querríamos arrepentirnos.	154
Capítulo 7. El trabajo: la gran porción de vida que entregamos	156

7.1. Decenas de miles de horas	156
a. La magnitud temporal de una carrera profesional.	156
b. El trabajo como intercambio de vida por recursos.	158
c. Preguntarse qué recibimos realmente a cambio.	160
7.2. Trabajar para vivir	161
a. Necesidad económica.	161
b. Seguridad.	163
c. Responsabilidad familiar.	165
7.3. Trabajar para ser alguien	166
a. Profesión e identidad.	166
b. Cargo y reconocimiento.	168
c. El peligro de que nuestra tarjeta profesional responda por nosotros.	169
7.4. Trabajar para conseguir	170
a. Dinero.	170
b. Poder.	171
c. Prestigio.	173
7.5. Trabajar para hacer algo que consideramos valioso	174
a. Crear.	174
b. Resolver problemas.	175
c. Mejorar la vida de otras personas.	176
7.6. La pregunta profesional definitiva	177
a. ¿Merece esto tantos años de mi vida?	177
b. ¿Lo elegiría de nuevo?	178
c. Si no es así, ¿qué me impide cambiar?	179
Capítulo 8. Ambición moral: utilizar bien aquello que sabemos hacer	181
8.1. Qué significa la ambición moral	181
a. Tener ambición.	181
b. Pero no solamente para uno mismo.	182
c. Utilizar capacidad y energía para producir algún bien.	183
8.2. El talento desperdiciado	184
a. Personas muy capaces dedicadas a cosas que consideran irrelevantes.	184
b. Éxito profesional y vacío.	185
c. El precio personal y social de capacidades que nunca se utilizan para algo valioso.	187
8.3. Hacer el bien y hacer bien las cosas	187
a. Buenas intenciones.	187
b. Competencia.	188
c. La eficacia también es una responsabilidad.	189
8.4. Dinero y propósito no son enemigos	190
a. Crear riqueza.	190
b. Crear empleo.	191
c. Producir bienes y servicios útiles.	192
8.5. No todos tenemos que salvar el mundo	193
a. Las grandes causas.	193
b. Las pequeñas responsabilidades.	193
c. El error de despreciar lo cercano por parecer poco heroico.	194
8.6. La pregunta que debemos hacernos	195
a. ¿Para qué utilizaré aquello que sé hacer?	195
b. ¿Quién se beneficiará de mi capacidad?	196
c. ¿Qué justificaría dedicarle una parte importante de mi vida?	197
PARTE TERCERA	199
LOS OTROS: LAS VIDAS A LAS QUE ESTÁ UNIDA NUESTRA VIDA	199
Capítulo 9. Amar: quizá la forma más profunda de salir de uno mismo	199
9.1. El otro deja de ser secundario	199

a. Amor.	199
b. Apego.	201
c. Responsabilidad.	203
9.2. Amar no es solamente sentir	205
a. Presencia.	205
b. Fidelidad.	206
c. Permanecer cuando resulta difícil.	208
9.3. Pareja y proyecto de vida	209
a. Construir juntos.	209
b. Ceder sin desaparecer.	211
c. Dos proyectos individuales que crean un proyecto común.	212
9.4. El valor de cuidar	214
a. Enfermedad.	214
b. Dependencia.	215
c. Vejez.	216
9.5. ¿Puede dedicar la vida a una sola persona ser suficiente?	217
a. Alcance frente a profundidad.	217
b. El error de medir el bien únicamente por cantidades.	219
c. Una vida puede adquirir sentido en una relación concreta.	219
9.6. Lo que el amor cambia en nuestra pregunta vital	220
a. Ya no solamente «¿qué quiero yo?».	220
b. También «¿qué necesita quien amo?».	221
c. El nacimiento del nosotros.	222
Capítulo 10. Tener hijos: una vida que continúa fuera de nosotros	224
10.1. La transformación de convertirse en padre	224
a. Dejar de ser la única prioridad.	224
b. Responsabilidad por otra vida.	225
c. Pensar a largo plazo.	227
10.2. Proporcionar y estar	228
a. El papel tradicional del proveedor.	228
b. El valor del tiempo.	229
c. Presencia emocional.	231
10.3. Educar es transmitir una manera de estar en el mundo	232
a. Palabras.	232
b. Conducta.	233
c. Ejemplo.	234
10.4. Lo que recibimos de nuestros padres	235
a. Valores.	235
b. Heridas.	236
c. Modelos de masculinidad.	237
10.5. Lo que decidimos transmitir	239
a. Conservar.	239
b. Corregir.	240
c. Añadir.	240
10.6. Paternidad y propósito	241
a. ¿Puede criar bien a unos hijos ser una obra vital?	241
b. El legado que no aparece en ningún currículum.	242
c. Vivir también para quienes vienen después.	243
Capítulo 11. Amistad y comunidad: nadie construye solo una vida buena	246
11.1. El mito masculino de la autosuficiencia	246
a. Poder solo.	246
b. No pedir ayuda.	248
c. No necesitar a nadie.	251
11.2. La amistad masculina adulta	253

a. Compañía.	253
b. Confianza.	255
c. Poder mostrarse sin representación.	256
11.3. La soledad	258
a. Cuando desaparecen trabajo, pareja o rutina.	258
b. Descubrir que apenas quedan vínculos.	260
c. El precio de haberlos descuidado.	262
11.4. Pertenecer	263
a. Familia.	263
b. Amigos.	264
c. Comunidad.	265
11.5. Dar algo a la comunidad	267
a. Participar.	267
b. Enseñar.	268
c. Ayudar a sostener aquello de lo que también nos beneficiamos.	269
11.6. Una vida conectada	270
a. Necesitar a otros.	270
b. Ser necesario para otros.	271
c. La reciprocidad como fuente de significado.	272
Capítulo 12. Servir sin necesidad de ser un héroe	275
12.1. Qué significa servir	275
a. Ser útil.	275
b. Responder a una necesidad.	276
c. Poner una capacidad a disposición de alguien.	278
12.2. El bien próximo	279
a. Familia.	279
b. Vecinos.	281
c. Personas concretas.	282
12.3. El bien profesional	283
a. Hacer correctamente el propio trabajo.	283
b. Crear algo útil.	284
c. Resolver problemas reales.	285
12.4. El bien social	286
a. Voluntariado.	286
b. Asociacionismo.	287
c. Grandes causas.	288
12.5. La importancia de aquello que nadie ve	289
a. Cuidar.	289
b. Enseñar.	291
c. Acompañar.	292
12.6. Una medida distinta del éxito	293
a. No solamente qué conseguí.	293
b. También a quién ayudé.	294
c. Qué fue un poco mejor porque yo estaba allí.	295
PARTE CUARTA	298
SER HOMBRE: ÉXITO, RESPONSABILIDAD Y MADUREZ	298
Capítulo 13. El hombre que necesita demostrar que vale	298
13.1. La necesidad de reconocimiento	298
a. Competencia.	298
b. Estatus.	301
c. Comparación.	303
13.2. El mandato de triunfar	306
a. Carrera.	306
b. Dinero.	307

c. Posición social. _____	309
13.3. Lo positivo de la ambición _____	310
a. Disciplina. _____	310
b. Superación. _____	311
c. Excelencia. _____	312
13.4. Cuando nunca basta _____	313
a. El siguiente ascenso. _____	313
b. El siguiente objetivo. _____	314
c. Una carrera que no tiene meta final. _____	315
13.5. El precio de demostrar constantemente nuestro valor _____	316
a. Tiempo. _____	316
b. Relaciones. _____	317
c. Libertad interior. _____	318
13.6. De demostrar a contribuir _____	319
a. Ya no necesito convencer continuamente de quién soy. _____	319
b. Puedo utilizar lo conseguido para algo. _____	320
c. La madurez como desplazamiento desde el reconocimiento hacia la aportación. _____	321
Capítulo 14. Responsabilidad: vivir para otros sin dejar de existir _____	323
14.1. La responsabilidad como virtud masculina _____	323
a. Cumplir. _____	323
b. Proteger. _____	324
c. Sostener. _____	326
14.2. Cuando ser responsable se convierte en una prisión _____	327
a. Sentirse imprescindible. _____	327
b. No permitirse fallar. _____	328
c. No saber abandonar una carga. _____	329
14.3. El proveedor que sólo vale por lo que proporciona _____	331
a. Identidad y dinero. _____	331
b. Trabajo permanente. _____	332
c. Miedo a dejar de ser necesario. _____	333
14.4. Sacrificio y sentido _____	334
a. Hay sacrificios que merecen la pena. _____	334
b. Otros sólo producen resentimiento. _____	335
c. Diferenciarlos. _____	335
14.5. El límite moral del sacrificio _____	336
a. No desaparecer. _____	336
b. No permitir abusos. _____	337
c. No confundir amor con anulación. _____	338
14.6. Del yo a los otros no significa contra el yo _____	339
a. Cuidarse. _____	339
b. Dejarse cuidar. _____	340
c. Dar desde una vida que también conserva dignidad propia. _____	341
Capítulo 15. La mitad de la vida: «¿Esto era todo?» _____	343
15.1. Cuando el futuro deja de parecer infinito _____	343
a. Conciencia del tiempo. _____	343
b. Caminos que empiezan a cerrarse. _____	346
c. La necesidad de elegir mejor. _____	349
15.2. Mirar atrás _____	350
a. Decisiones acertadas. _____	350
b. Errores. _____	352
c. Oportunidades perdidas. _____	354
15.3. Las vidas que no vivimos _____	356
a. Profesiones que no elegimos. _____	356
b. Relaciones que no tuvimos. _____	358

c. Personas que podríamos haber sido.	359
15.4. El peligro de intentar recuperarlo todo	360
a. Impulsividad.	360
b. Rupturas innecesarias.	362
c. Confundir renovación con huida.	363
15.5. La posibilidad de una segunda vida dentro de la misma vida	365
a. Cambiar prioridades.	365
b. Cambiar la forma de trabajar.	366
c. Empezar algo nuevo.	367
15.6. La gran pregunta de la madurez	369
a. Si siguiera exactamente así veinte años, ¿estaría satisfecho?	369
b. ¿Qué merece continuar?	370
c. ¿Qué ya no merece más vida?	371
Capítulo 16. Envejecer: cuando queda menos tiempo y puede quedar más claridad	374
16.1. La conciencia creciente del límite	374
a. Años vividos.	374
b. Años previsiblemente disponibles.	376
c. La urgencia tranquila de elegir.	378
16.2. Cuando desaparece el trabajo	379
a. Jubilación.	379
b. Pérdida de identidad profesional.	381
c. Descubrir quién somos sin cargo.	383
16.3. Lo acumulado durante una vida	384
a. Conocimientos.	384
b. Experiencia.	385
c. Criterio.	386
16.4. De acumular a transmitir	387
a. Mentoría.	387
b. Enseñanza.	388
c. Acompañamiento.	389
16.5. Seguir teniendo algo por lo que levantarse	390
a. Crear.	390
b. Aprender.	391
c. Ser útil.	392
16.6. No retirarse de la propia vida	393
a. Puede terminar una profesión.	393
b. No tiene por qué terminar el propósito.	394
c. La última etapa también puede ser una etapa de contribución.	395
PARTE QUINTA	398
LA DECISIÓN: ¿ES ESTA LA VIDA QUE QUEREMOS VIVIR?	398
Capítulo 17. ¿Elegimos realmente nuestra vida?	398
17.1. Las primeras decisiones	398
a. Juventud.	398
b. Información limitada.	401
c. Expectativas familiares y sociales.	403
17.2. Decisiones que se convierten en destino	406
a. Carrera.	406
b. Matrimonio.	408
c. Lugar y forma de vida.	409
17.3. La fuerza de continuar	411
a. Costumbre.	411
b. Seguridad.	412
c. Miedo al cambio.	414

17.4. El coste hundido de una vida	415
a. «He dedicado demasiados años para dejarlo ahora».	415
b. Confundir pasado invertido con futuro obligado.	416
c. El pasado no puede exigirnos todo el futuro.	418
17.5. La pregunta que deberíamos repetir periódicamente	419
a. ¿Lo elegiría hoy?	419
b. ¿Sigue mereciendo la pena?	420
c. ¿Continúo por convicción o por miedo?	421
17.6. Ser autor de la propia vida	422
a. No podemos elegir todo lo que sucede.	422
b. Sí podemos elegir muchas de nuestras respuestas.	423
c. Asumir la responsabilidad de la vida que todavía queda.	424
Capítulo 18. Lo que merece nuestro tiempo	426
18.1. Una vida no permite hacerlo todo	426
a. Finitud.	426
b. Prioridades.	427
c. Renuncias.	429
18.2. ¿Qué cosas suelen sobrevivir al paso de los años?	430
a. Relaciones.	430
b. Obras.	432
c. Contribuciones.	433
18.3. ¿Qué cosas pierden importancia?	434
a. Prestigio.	434
b. Comparación.	435
c. Determinadas ambiciones que parecían imprescindibles.	436
18.4. Lo urgente contra lo importante	437
a. Días llenos.	437
b. Años que pasan.	439
c. Descubrir demasiado tarde que nunca hubo tiempo para lo esencial.	440
18.5. Vivir deliberadamente	441
a. Elegir.	441
b. Renunciar.	442
c. Aceptar el precio de lo elegido.	443
18.6. La medida más exigente	444
a. ¿Merece esto una hora de mi vida?	444
b. ¿Merece un año?	445
c. ¿Merece veinte?	446
Capítulo 19. No existe una única vida con propósito	449
19.1. El hombre dedicado a una gran causa	449
a. Ciencia.	449
b. Justicia.	451
c. Transformación social.	452
19.2. El creador	454
a. Empresa.	454
b. Obra intelectual o artística.	456
c. Algo que permanece después de él.	458
19.3. El padre	459
a. Presencia.	459
b. Educación.	461
c. Transmisión.	462
19.4. El cuidador	464
a. Permanecer junto a una persona.	464
b. Renunciar a otras posibilidades.	465
c. Profundidad de una vida dedicada a alguien concreto.	467

19.5. El maestro y el mentor	468
a. Transmitir conocimiento.	468
b. Acompañar.	469
c. Multiplicarse a través de otros.	471
19.6. Lo que estas vidas tienen en común	472
a. No existe una fórmula universal.	472
b. El propósito puede adoptar formas radicalmente diferentes.	473
c. Todas trascienden, de alguna manera, los límites del propio yo.	475
Capítulo 20. ¿Qué voy a hacer con la vida que todavía me queda?	477
20.1. Mirar hacia atrás sin quedar atrapado en el pasado	477
a. Lo vivido no puede cambiarse.	477
b. Puede comprenderse.	479
c. Puede cambiar el significado de lo que hagamos a partir de ahora.	481
20.2. La pregunta no es «¿qué habría hecho?»	482
a. Las vidas alternativas son imaginarias.	482
b. La única vida disponible es ésta.	483
c. El único tiempo sobre el que podemos decidir es el que queda.	484
20.3. ¿Qué quiero conservar?	486
a. Personas.	486
b. Compromisos.	487
c. Obras y actividades que siguen teniendo sentido.	488
20.4. ¿Qué debería dejar?	489
a. Ambiciones agotadas.	489
b. Obligaciones que ya no tienen justificación.	490
c. Formas de vivir mantenidas solamente por inercia.	491
20.5. ¿Para quién o para qué quiero estar disponible?	492
a. Personas que amo.	492
b. Algo que considero valioso.	494
c. Algo que puedo aportar y que todavía merece mi tiempo.	495
20.6. Del yo a los otros	496
a. ¿He dedicado mi vida exclusivamente a conseguir cosas para mí?	496
b. ¿Quién se ha beneficiado de que yo haya estado aquí?	497
c. ¿Qué voy a hacer con la vida que todavía me queda?	499

INTRODUCCIÓN

DEL YO A LOS OTROS: ¿QUÉ VAMOS A HACER CON LA VIDA QUE TODAVÍA NOS QUEDA?

Hay preguntas que podemos aplazar durante años.

Mientras trabajamos, criamos hijos, pagamos facturas, construimos una carrera, intentamos conservar una relación, resolvemos problemas y cumplimos responsabilidades, parece que no hay demasiado tiempo para detenerse a pensar en ellas. La vida avanza. Los días se llenan. Los años pasan. Y casi sin advertirlo podemos llegar a una edad en la que una pregunta empieza a resultar difícil de evitar:

¿Qué estoy haciendo con mi vida?

No es necesariamente una pregunta que aparezca porque algo vaya mal.

Puede surgir precisamente cuando muchas cosas han salido razonablemente bien.

Tenemos una profesión. Hemos construido una familia. Hemos conseguido una cierta seguridad. Quizá hemos alcanzado metas que años atrás parecían importantes. Y, sin embargo, en algún momento podemos preguntarnos:

¿Era esto lo que quería?

¿Lo seguiría eligiendo hoy?

¿Merece realmente mi tiempo aquello a lo que estoy dedicando mis años?

Estas preguntas no pretenden provocar una crisis artificial ni invitarnos a despreciar la vida que hemos construido. Todo lo contrario. Este libro parte del respeto por esa vida real, con sus aciertos, sus errores, sus responsabilidades y sus límites.

Pero también parte de una evidencia que con los años se vuelve cada vez más difícil de ignorar:

tenemos una sola vida y una cantidad limitada de tiempo.

Podemos recuperar dinero.

Podemos cambiar de trabajo.

Podemos reconstruir relaciones.

Podemos aprender cosas nuevas.

Pero no podemos recuperar un año que ya pasó.

Por eso el tiempo es probablemente nuestro patrimonio más valioso.

Y cada decisión constituye, en último término, una decisión sobre dónde colocamos una parte de ese patrimonio.

¿ES LA FELICIDAD SUFICIENTE?

Durante las últimas décadas hemos hablado mucho de felicidad.

Cómo conseguirla.

Cómo conservarla.

Cómo sentirnos mejor.

Cómo reducir el estrés.

Cómo aumentar nuestra autoestima.

Cómo mejorar nuestra vida.

Todas estas preocupaciones son legítimas. Cuidarnos importa. Necesitamos bienestar, descanso, seguridad y una relación suficientemente buena con nosotros mismos.

Pero existe una pregunta posterior.

¿Para qué queremos estar bien?

Si dedicamos toda nuestra energía a conseguir bienestar personal, podemos terminar construyendo una existencia cuyo centro permanente somos nosotros mismos.

Mi felicidad.

Mi éxito.

Mi tranquilidad.

Mi realización.

Mi reconocimiento.

Mi desarrollo.

Y quizá llega un momento en que ese círculo empieza a resultar demasiado pequeño.

Porque algunas de las experiencias humanas que más sentido proporcionan no nacen precisamente de estar permanentemente pendientes de nosotros.

Aparecen cuando amamos.

Cuando cuidamos.

Cuando enseñamos.

Cuando creamos algo útil.

Cuando acompañamos a alguien.

Cuando hacemos bien un trabajo que beneficia a otros.

Cuando transmitimos aquello que hemos aprendido.

Cuando dejamos de preguntarnos durante un momento «¿qué estoy obteniendo?» y empezamos a preguntarnos «¿qué puedo aportar?».

Ésta es una de las hipótesis centrales del libro:

la felicidad quizá no sea aquello a lo que dedicar directamente la vida, sino una consecuencia posible de dedicarla a algo que merezca la pena.

No siempre.

Una vida con sentido puede ser difícil.

Puede contener esfuerzo, pérdida, responsabilidad y sacrificio.

Pero precisamente por eso necesitamos distinguir entre sentirse bien y vivir bien.

No son exactamente lo mismo.

DEL YO A LOS OTROS

El título de este libro no propone eliminar el yo.

No podemos hacerlo.

Ni sería deseable.

Necesitamos identidad.

Autonomía.

Dignidad.

Cuidado propio.

Capacidad para establecer límites.

Una persona que se anula completamente en favor de los demás no ha trascendido el yo: lo ha destruido.

El movimiento «del yo a los otros» significa otra cosa.

Significa descentramiento.

Dejar de ser el único destinatario de nuestra vida.

Preguntarnos qué puede recibir alguien más de aquello que somos.

Nuestra experiencia.

Nuestro tiempo.

Nuestra capacidad.

Nuestro afecto.

Nuestra presencia.

Nuestro conocimiento.

Para algunos hombres, ese movimiento se expresará principalmente en la familia.

Para otros, en una profesión.

En una empresa.

En una obra.

En la enseñanza.

En una causa.

En el cuidado de una persona.

No existe una única vida con propósito.

Y éste es un punto esencial.

No necesitamos salvar el mundo.

No necesitamos una gran misión histórica.

Criar bien a unos hijos puede ser una obra vital.

Cuidar a una pareja enferma puede serlo.

Crear una empresa que proporcione trabajo y un servicio útil.

Enseñar un oficio.

Acompañar a un amigo.

Transmitir experiencia.

Participar en una comunidad.

La escala no determina por sí sola el valor.

Una vida puede influir superficialmente sobre miles de personas o profundamente sobre unas pocas.

Ambas formas pueden tener sentido.

UN LIBRO SOBRE PROPÓSITO, TRABAJO, AMOR Y MADUREZ

A lo largo de este libro iremos avanzando desde una pregunta aparentemente sencilla —qué hacemos con nuestra vida— hacia otras cada vez más exigentes.

Comenzaremos examinando nuestra relación con el tiempo.

La vida que elegimos.

La que nos fue sucediendo.

Las decisiones tomadas hace décadas que quizá nunca volvimos a revisar.

Analizaremos después felicidad y sentido.

Por qué aquello que conseguimos deja muchas veces de producir la satisfacción que esperábamos.

Por qué podemos tener una vida cómoda y sentir, sin embargo, que falta algo.

Nos detendremos también en la mente.

En nuestra capacidad para dirigir la atención.

Regular mejor las emociones.

Reconocer pensamientos sin obedecerlos automáticamente.

Y, sobre todo, en una paradoja importante: trabajar sobre nosotros mismos puede ser precisamente aquello que nos permita dejar de estar permanentemente pendientes de nosotros mismos.

Después aparecerá el propósito.

No como una revelación misteriosa que cada hombre debe «encontrar», sino como una dirección que puede construirse.

Nos preguntaremos qué consideramos suficientemente importante para dedicarle tiempo.

Qué valores están realmente presentes en nuestras decisiones.

Qué precios estamos dispuestos a pagar.

Y qué sacrificios ya no tienen sentido.

El trabajo ocupará un lugar central.

No podría ser de otra manera.

Una carrera profesional consume decenas de miles de horas.

Trabajamos para vivir, pero vivimos también mientras trabajamos.

Por eso merece preguntarnos qué estamos recibiendo realmente a cambio de esa enorme porción de nuestra existencia.

Dinero.

Seguridad.

Identidad.

Reconocimiento.

Propósito.

O quizá simplemente inercia.

Hablaremos de ambición.

No para condenarla.

La ambición puede ser una fuerza extraordinaria.

La cuestión es para qué la utilizamos.

Podemos dedicar capacidad y energía exclusivamente a construir nuestra posición.

O podemos llegar a una etapa en la que aquello conseguido empiece también a convertirse en recurso para otros.

Ahí aparece una forma distinta de ambición:

seguir queriendo hacer cosas importantes, pero no únicamente para nosotros mismos.

LAS VIDAS A LAS QUE ESTÁ UNIDA NUESTRA VIDA

El libro se acercará después al territorio más profundo del propósito: las relaciones.

Amar cambia la pregunta.

Ya no existe únicamente «¿qué quiero yo?».

Aparece «¿qué necesita quien amo?».

La pareja introduce un nosotros.

La paternidad introduce futuro.

Los hijos nos recuerdan de manera especialmente visible que una parte de nuestra vida continuará fuera de nosotros.

Pero las relaciones no terminan en pareja e hijos.

La amistad masculina adulta merece una atención especial.

Muchos hombres han construido grandes redes profesionales y pocas relaciones en las que puedan decir simplemente:

No estoy bien.

Tengo miedo.

No sé qué hacer.

El mito de la autosuficiencia puede funcionar durante años.

Hasta que llega una crisis.

Una separación.

La jubilación.

Una pérdida.

Y descubrimos que nadie construye solo una vida buena.

También hablaremos de comunidad y servicio.

No como heroísmo.

Como utilidad.

Hacer bien el propio trabajo.

Participar.

Enseñar.

Acompañar.

Cuidar.

Preguntarnos qué fue un poco mejor porque nosotros estuvimos allí.

SER HOMBRE CUANDO YA NO HAY QUE DEMOSTRAR TANTO

Una parte importante del libro estará dedicada a la experiencia masculina.

A la necesidad de demostrar valor.

Competir.

Obtener reconocimiento.

Ser proveedor.

Sostener.

Cumplir.

Estas capacidades pueden construir hombres extraordinariamente responsables.

Pero también pueden convertirse en una prisión.

¿Qué ocurre cuando sentimos que sólo valemos por aquello que producimos?

¿Qué sucede cuando no sabemos descansar?

¿Cuando necesitamos ser imprescindibles?

¿Cuando el cargo responde por nosotros?

¿Quién somos cuando deja de existir?

La madurez puede traer una transformación profunda.

Pasar de demostrar a contribuir.

De acumular a transmitir.

De necesitar reconocimiento a utilizar aquello que hemos conseguido para algo que consideramos valioso.

Este desplazamiento adquiere una importancia especial en la mitad de la vida.

Cuando el futuro deja de parecer infinito.

Cuando empezamos a contemplar las vidas que no vivimos.

Cuando podemos preguntarnos:

Si siguiera exactamente así veinte años más, ¿estaría satisfecho?

No se trata de destruir lo construido.

Se trata de volver a elegirlo.

Conservar aquello que merece continuar.

Modificar lo que necesita cambiar.

Y dejar de entregar años a aquello que ya no merece más vida.

ENVEJECER SIN RETIRARSE DE LA PROPIA VIDA

La edad introduce límites.

Pero también puede introducir claridad.

Una profesión puede terminar.

El propósito no tiene por qué hacerlo.

Después de décadas de acumulación puede comenzar una etapa de transmisión.

Conocimiento.

Experiencia.

Criterio.

Mentoría.

Enseñanza.

Acompañamiento.

Envejecer no significa necesariamente convertirse en espectador.

Puede significar cambiar de función.

De hacer a enseñar.

De dirigir a orientar.

De competir a ayudar a crecer.

No todos querrán hacerlo.

También existe derecho al descanso.

Pero la última etapa de una vida puede seguir conteniendo creación, aprendizaje, relaciones y contribución.

Puede seguir existiendo algo por lo que levantarse.

LA DECISIÓN

Finalmente llegaremos a las preguntas más personales.

¿Elegimos realmente nuestra vida?

¿O continuamos decisiones tomadas cuando apenas sabíamos quiénes éramos?

¿Qué parte mantenemos por convicción?

¿Y cuál por miedo?

¿Qué nos impide cambiar?

¿Qué merece una hora de nuestra vida?

¿Qué merece un año?

¿Qué merece veinte?

Este libro no pretende proporcionar una respuesta única.

No existe.

Tampoco pretende decir a los hombres cómo deben vivir.

Pretende ofrecer preguntas suficientemente importantes como para que cada uno pueda revisar su propia respuesta.

Quizá descubramos que queremos conservar casi todo.

Perfecto.

Continuar conscientemente es muy diferente de continuar por inercia.

Quizá descubramos que algo necesita cambiar.

Entonces tendremos que decidir qué precio estamos dispuestos a pagar.

En cualquier caso, la cuestión es recuperar una cierta autoría.

No podemos controlar todo lo que nos sucede.

Nunca hemos podido.

Pero sí podemos elegir muchas de nuestras respuestas.

Y podemos asumir una mayor responsabilidad sobre la vida que todavía queda.

¿QUIÉN SE HA BENEFICIADO DE QUE HAYAMOS ESTADO AQUÍ?

Quizá ésta sea una de las preguntas más exigentes de todo el libro.

No cuánto hemos ganado.

No cuánto hemos conseguido.

No qué cargo hemos ocupado.

Sino:

¿quién se ha beneficiado de que hayamos vivido?

Puede ser nuestra pareja.

Nuestros hijos.

Nuestros amigos.

Personas con las que trabajamos.

Alguien a quien enseñamos.

Una comunidad.

Una obra.

Quizá nunca sepamos todos los efectos.

No importa.

El propósito no necesita publicidad.

Sólo dirección.

Podemos haber dedicado una parte importante de nuestra vida a construir el yo.

Era necesario.

Ahora quizá podamos preguntarnos qué hacemos con aquello construido.

No se trata de dejar de cuidarnos para cuidar a los demás.

Se trata de dejar de ser el único destinatario de nuestra propia vida.

Ése es el movimiento.

Del yo a los otros.

LA VIDA QUE TODAVÍA NO HA OCURRIDO

No podemos volver atrás.

No podemos cambiar la profesión que elegimos hace cuarenta años.

Ni recuperar la infancia de nuestros hijos.

Ni mantener conversaciones con quienes ya no están.

Pero todavía existe una parte de la vida que no ha ocurrido.

No sabemos cuánto durará.

Precisamente por eso merece nuestra atención.

No para vivir con angustia.

Para vivir con mayor claridad.

Este libro invita a detenerse un momento antes de continuar.

Mirar.

Preguntarse.

Elegir.

Quizá no necesitemos una revolución.

Tal vez sólo cambiar algunas prioridades.

Dedicar más tiempo a una persona.

Cerrar una etapa.

Empezar una obra.

Enseñar algo que sabemos.

Trabajar menos.

O trabajar con una finalidad distinta.

No existe una decisión universal.

Existe una pregunta personal.

Y probablemente nadie pueda responderla por nosotros:

¿Qué voy a hacer con la vida que todavía me queda?