

UN DÍA MÁS, UN DÍA MENOS

PROYECTO DE PAÍS

IDENTIFICANDO METAS

Las metas ayudan a orientar la vida dándole dirección a nuestros actos. No sólo identifican un fin deseable; también señalan el camino a seguir. Así, aunque a ratos parezca que perdemos el norte, nos sentimos seguros de los pasos que damos.

En el modelo de ayuda conocido como *Terapia de la Realidad*, postulado en 1965 por William Glasser (1925-2013), se busca crear conciencia de la responsabilidad de cada individuo en la fijación de metas. Glasser propone cuatro preguntas:

¿Qué quiero?

¿Qué estoy haciendo para lograr lo que quiero?

¿Está funcionando (lo que estoy haciendo)?

¿Hay otra(s) manera(s) de lograrlo?

Luego de la primera pregunta podemos añadir: ¿Por qué lo quiero? y ¿Para qué lo quiero? A la tercera, le añadimos: ¿Por qué no está funcionando? Las contestaciones a estas preguntas ayudan a identificar las correcciones necesarias.

Robert Wubbolding, otro de los teóricos de este modelo, propone que ese proyecto reúna las siguientes características: (Conocido como **SAMIC**³)

S(encillo): Que tenga los elementos esenciales para funcionar. No siempre significa que será fácil.

A(lcanzable): Que las metas y las estrategias sean realizables y no meramente impresionantes.

M(edible): Que el cambio, el progreso y la falta de progreso se puedan medir con confianza.

I(nmediato): Que el progreso, aunque sea a largo plazo, pueda verse relativamente pronto.

C(ontrolado [por la persona]): Que la persona sea responsable del proyecto.

C(onsistente): Que no esté cambiando sin razón o constantemente. Que haya coherencia interna.

C(omprometedor): Que se mantenga a pesar de las

dificultades o atrasos y que lleve a otras metas.

Nada de lo dicho da a entender que la tarea de fijar y alcanzar metas es algo sencillo y sin conflictos. En *La ceiba en el tiesto* (1956), Enrique Laguerre (1906-2005) introduce el personaje de Simón Cortijo, una figura que muestra cómo la sabiduría popular sirve de guía para la vida. Simón le habla a un joven confundido por la manera en que sus planes están saliendo muy distinto a como pensaba y le dice:

“¿Tía sucedió alguna vez que las sendas se tían perdió y las cosas familiares se tiafiguran extrañas, no? A muchos nos pasa. Seguirás pasando por eso, pero no te dé desasosilio (desasosiego). Cuando la sendas de la vida se le turban a uno, hay que tener calma, ¿mintiende? No seas belitre (ruin) que acabarás de salir de la noche y el espanto.”

Uno de los errores más comunes luego de todo evento inesperado es pensar que no volverán a ocurrir. La vida no es lineal. Con esa actitud le damos entrada a una sensación equivocada de seguridad y a una falsa esperanza. Esto puede llevar a que nos descuidemos y no estemos preparados para otros eventos. Cuando llegan, porque siempre llegan, nos sentimos perdidos y desubicados.

Cuando esto pasa, la vida se hace extraña. Lo que antes valía, ya no parece servir. Es entonces cuando debemos reinventarnos, revisando metas y acciones para modificar lo que haga falta. Por muy oscuro y espantoso que sea, saldremos adelante, aunque tal vez por caminos que no habíamos imaginado antes.

No es quedarse en un pensar o actuar pesimista o fatalista y privarnos de disfrutar de las cosas buenas de la vida. Se trata de estar anclados en la idea de que la vida es proceso y producto a la vez y, precisamente por ello, deberemos estar atentos a cualquier evento que pueda desviarnos del camino que recorreremos. Para ello nos ayudan las metas.