

Te reto a cambiar el mundo

Jenny Cárdenas*

Diariamente en los medios de comunicación se difunden noticias que le presentan a la juventud un mundo caótico e irreparable. Algunos ejemplos, giran en torno a temas como el hecho de que el calentamiento global va en crecimiento exponencial, se extinguen especies animales con increíble rapidez, millones de personas padecen de desnutrición, enfermedades endémicas y pobreza a causa de las desigualdades estructurales, entre otras. Ante este panorama, pareciera un imposible el sueño de construir un mundo mejor y los jóvenes, a quienes se les atribuye la principal responsabilidad por llevar a cabo esta empresa, se enfrentan a la desesperanza. En consecuencia, fenómenos como la depresión y el suicidio crecen de manera dramática. Según un informe de UNICEF Las muertes por propia voluntad representan la segunda causa de fallecimientos entre los jóvenes de entre 15 a 29 años (2017, pág. 8).

Mi propia historia incluye una etapa en la que enfrenté a la depresión. Cuando tenía 16 años mi contexto de vida se tornó difícil debido a varias contrariedades, tanto en mi familia, como en el colegio y en las relaciones sociales, que a esa edad son tan importantes. La separación de mis padres y el bullying causaron un profundo dolor en mí, el cual, fue difícil manejar al mismo tiempo que luchaba con pensamientos suicidas.

En ese momento de mi vida, la depresión tenía raíces en la siguiente idea: el mundo sería mejor sin mí. Este pensamiento me hacía sentir completamente miserable y me llevaba a creer que todo empeoraba cada vez que algo salía mal a mí alrededor. No obstante, tras haber superado la crisis, hoy puedo decir que soy una persona feliz y exitosa, debido a que logré reemplazar esa falsa creencia por la siguiente: mi vida es importante porque nací para cumplir una misión en el mundo. Esta última se ha convertido en un ancla para mi vida, la cual me ha permitido adquirir resiliencia y fortaleza para asumir los inevitables vaivenes de la vida.

* Politóloga de la Universidad Nacional de Colombia, gestora en Diseño y Desarrollo de proyectos educativos de la Fundación Santa Isabel.

Dicho cambio de creencia se dio tras leer el libro *Una Vida con Propósito*, del teólogo y pastor estadounidense Rick Warren. Él fue quien me motivó cuando era más joven a querer cambiar el mundo, mostrándome que no se trataba de algo imposible y que en efecto yo nací para tal cometido. Vivir con propósito significa entonces aceptar una misión que le dé sentido a la propia vida. Creer en esta nueva idea fue lo que me llenó de fuerza para superar la depresión mientras emprendía un camino para encontrar cuál sería mi propósito.

Encontrar el propósito no es una cuestión que se pueda tomar a la ligera porque requiere tiempo, esfuerzo y bastante reflexión. A mí me tomó unos años, tuve que recorrer un amplio camino lleno de tropiezos y enseñanzas. Esta realidad me motiva a contarle a los jóvenes los tres aprendizajes más relevantes en mi camino con la esperanza que sirvan de punto de partida en su propia búsqueda.

Fuiste hecho para algo

Comencemos con el primer aprendizaje: fuiste hecho para algo. Los seres humanos a lo largo de la historia nos hemos enfrascado en la búsqueda del sentido existencial. Entonces, es posible afirmar que hay dos grupos de personas definidas por posturas distintas. Por un lado, están quienes encuentran el sentido a través de las creencias espirituales, independientemente de la religión o la cultura, este grupo está conformado por quienes creen en la existencia de un ser superior responsable de la creación del mundo y de la vida. Por otro lado, están quienes se alejan de la explicación religiosa y en su lugar, aceptan a la naturaleza como creadora de sí misma y a la vida humana como parte de ella.

Para quienes creemos en Dios, asumimos la existencia de un sujeto creador, quien en el proceso tuvo que planear y diseñar, es decir, que él mismo pensó en un motivo para crearnos y asignarnos una vida en la tierra. Desde esta postura, ninguna persona en el mundo es un error, puesto que el creador, quien actúa en función de un diseño grandioso, nos asignó una comisión antes del nacimiento. (Warren, 2012).

Por su lado, las personas que creen en la naturaleza como auto-creadora, deben asumir que hacen parte de un ecosistema, es decir, un sistema complejo de relaciones entre seres vivos, que se sostiene en equilibrio debido a la función que cada uno ejerce en el mismo (Di Salvo, Romero, & Briceño, 2009, pág. 244). En ese sentido, la vida de cada ser también tiene una función, una comisión dentro de un sistema de relaciones auto sostenible. Ejemplo de ello son las abejas; estos pequeños insectos son tan fundamentales para el sostenimiento de la vida

humana que, si hoy desaparecen, tan solo nos restarían cuatro años de vida, debido a que son las encargadas de polinizar las plantas que abastecen más del 75% de nuestros alimentos (Greenpeace, 2013). Sin ellas, la actividad agrícola se reduciría drásticamente hasta el punto de desaparecer, causando una crisis alimentaria profunda y una muy fuerte caída en la economía mundial.

En ese sentido, ambas posturas se pueden conciliar por medio de la siguiente conclusión: ya sea porque así lo decidió un ser superior creador de la vida o por el orden de la naturaleza, cada ser humano tiene un papel en el mundo, es decir, una función que realizar; prueba de ello son las habilidades innatas con las que nacen los seres humanos o el potencial de aprendizaje de todas las personas para adquirir nuevas habilidades.

Vivir con propósito es una decisión personal

El segundo aprendizaje es que encontrar una respuesta se reduce a una decisión personal, es decir, es cuestión de voluntad e interés. Cuando una persona toma la decisión de descubrir el propósito de su vida emprende acciones para lograrlo, no lo deja a la suerte o a merced de la opinión de otros y se aleja de imponerse limitaciones basadas en el contexto propio de vida o experiencias traumáticas.

Si bien es cierto que muchos jóvenes enfrentan contextos y situaciones complejas, las cuales los hacen sentir limitados o frustrados, está en su propio carácter la decisión de asumir una postura pesimista y optimista. Esto es precisamente lo que propone Víctor Frankl, psiquiatra y sobreviviente a los campos de concentración nazis, en su técnica para superar situaciones traumáticas. En la logoterapia se le invita al paciente a que busque un sentido sobre cada una de sus vivencias, con el fin de apreciar la experiencia y lo aprendido, tanto de lo bueno como de lo que ha causado sufrimiento (Frankl, 2015, pág. 118). En ese sentido, sin importar a qué tipo de experiencias se enfrente una persona, ver la vida como una carga o como una oportunidad depende de una determinación.

Esta premisa tiene como fin dar esperanza y motivar a quien a pesar de su situación o experiencia de dolor se proponen vivir con un propósito e impactar al mundo de manera positiva. Es necesario considerar que ninguna otra persona es responsable del éxito o del fracaso, porque está en el campo de las decisiones personales el convertirse en arquitectos del propio destino, tal como lo señala el doctor Camilo Cruz y Richard Cruz en su libro "La vaca para jóvenes" (2010, pág. 178).

El éxito es lograr vivir para siempre por medio del servicio

El tercer aprendizaje es que para encontrar el propósito de la vida es necesario definir previamente el significado del éxito, debido a que muchas veces llegamos a frustrarnos con la vida únicamente porque nuestra visión de éxito se convierte en una meta errada.

Es común definir el éxito como la suma múltiples logros personales, tales como: tener títulos universitarios, viajar por el mundo, ganar mucho dinero, tener bienes, lograr fama, entre otros. Desear tales metas está muy bien, no obstante ¿qué sucede si nos quedamos con esa definición del éxito reducida a los bienes y logros que se acumulan?

Lo primero que puede suceder, es que podríamos vivir el presente desde una constante frustración, si es que aún no hemos llegado a lograr todo aquello que deseamos. No obstante, la idea de vivir con propósito es ser felices con cada día de la vida, por tal motivo, no se vale pensar en lograr el éxito a futuro, porque nunca se sabe si llegue a tiempo para alcanzar a disfrutarlo.

Lo segundo que sucedería, es que cualquier persona, sin importar el medio o cómo lo hizo puede considerarse exitosa; ahí entrarían desde narcotraficantes hasta personas galardonadas con el premio nobel de paz. No es posible aceptar dicha definición debido a que vivir en sociedad nos obliga a que el éxito debe involucrar el camino de la ética y la moral para conseguirlo y disfrutarlo plenamente.

Por consiguiente, para encontrar una definición de éxito que involucre el tiempo presente y el camino de la ética, propongo traer a la reflexión ejemplos de personas que han influido de manera positiva en el mundo. Podemos pensar en líderes como Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, misioneros como La Madre Teresa de Calcuta, científicos como Albert Einstein e incluso el mismo Jesús de Nazaret.

A Jesús de Nazaret, lo considero como la persona más exitosa que ha vivido en la tierra, porque a pesar de haber existido hace un poco más de dos milenios, su legado sigue completamente vigente. Las personas siguen hablando de sus enseñanzas, se escriben libros sobre él, muchos sienten que sus vidas siguen siendo transformadas por sus palabras e incluso, se discuten con fervor sus argumentos. A pesar de haber muerto corporalmente hace miles de años, debido a su mensaje, no necesita respirar para seguir estando presente.

Jesús ha sido la persona más influyente en la historia de la humanidad, es un hecho irrefutable, tanto que marcó el fin y el inicio de dos épocas. Entonces, si nos fijamos en lo que hizo durante sus años de vida, podemos encontrar que la clave de su éxito está en el siguiente verso: “No vine a este mundo para que me sirvan, sino para servir a los demás” (Mateo 20:28, TLA). Y en efecto, los registros que existen sobre su vida en la tierra cuentan la historia de un hombre dedicado a servir a otras personas.

Ahora bien, si reunimos el ejemplo de la vida de Jesús con las otras personas mencionadas anteriormente como influyentes y exitosas, encontramos que todos ellos tienen algo en común: vivieron interesados en dejar un mundo mejor para otros y siempre serán recordados porque lograron su cometido.

Entonces, basado en ello, propongo la siguiente definición: el éxito es lograr vivir para siempre por medio del servicio.

Tal definición cumple con las dos condiciones planteadas en principio: en primer lugar, existe concordancia con un camino ético y moral; y, en segundo lugar, permite disfrutar cada día en el presente si nos proponemos el servicio como un estilo de vida.

En resumen, para ser exitosos debemos interesarnos por dejar una huella positiva en otras personas, dejar un legado que nos permita vivir para siempre en la mente de otros. Esto quiere decir que el éxito se alcanza cuando nuestros logros permanecen en el tiempo incluso después de la propia muerte, y esto sucede cuando nuestros logros los ponemos al servicio de otras personas.

Podemos tener alcanzado muchos títulos académicos, viajar por el mundo, hablar diferentes idiomas, ganar mucho dinero, e incluso ser muy famoso, pero lo más importante es que dichos logros sirvan para beneficiar la vida de otras personas o de nuestro entorno. Pensemos en esto: los humanos somos seres limitados, pero nuestros actos de amor pueden llegar a ser eternos.

Hasta aquí hemos aclarado que para encontrar el propósito de nuestras vidas debemos tener en claro tres ideas: (1) fuimos hechos para algo; (2) es nuestra propia decisión vivir para cumplir una misión y; (3) somos exitosos cuando logramos vivir para siempre por medio del servicio. Estas tres ideas deben convertirse en anclas de nuestras vidas, es importante no dudar sobre ninguna de ellas porque tales creencias son las que nos permitirán mantenernos de pie

cuando enfrentemos momentos de incertidumbre o duda existencial. Esto es especialmente relevante para un joven vulnerable ante la depresión.

Ahora bien, pasar a responder la pregunta central ¿Cuál es el propósito de mi vida? sigue siendo una cuestión que puede resultar abstracta, debido a que implica un amplio ejercicio filosófico y reflexivo; por tal motivo, mi propuesta es simplificar un poco este proceso con la siguiente acción: buscar un problema para resolver en la sociedad.

El problema elegido por una persona interesada en hallar un propósito se traduce en la misión de intentar resolverlo, poniendo sus talentos al servicio de una solución que contribuya a cambiar el mundo. Cuando hablamos de encontrar un problema para resolver, no se trata de situaciones que se escapan de las manos. Estoy hablando de personas reales, con la intención de contribuir a que una sociedad, grupo o comunidad mejoren, impactando circunstancias concretas (Aristizábal, 2018, pág. 86).

Encontrar un problema que brinde la suficiente motivación para trabajar, esforzarse y dedicar la vida a resolverlo es posible por medio de los siguientes pasos:

1. Elige un sujeto u objeto ¿quién o qué me duele?:

Es necesario partir dando un vistazo alrededor y buscando un sujeto u objeto que cause la suficiente empatía y compasión como para convertirse en inspiración. Puede ser una persona, un animal e incluso una parte del medio ambiente, entre otros; lo importante es ser específico intentando darle un nombre propio y tener algún tipo de conexión especial.

2. Define el problema específico de ese sujeto u objeto ¿por qué me duele?:

Lo segundo, es describir la situación particular por la cual ese sujeto u objeto elegido me genera compasión. Esta circunstancia debe ser sostenida en el tiempo a largo o mediano plazo, y ser objeto potencial de intervención externa para solucionarse.

3. Define el problema generalizado buscando a otros sujetos afectados y las causas.

Lo tercero, es tratar de encontrar a otros sujetos u objetos con características similares que compartan el problema específico y pensar en las causas generales. Estas deben tener la posibilidad de ser solucionables, medibles, observables en la realidad, delimitadas y específicas.

Luego de definir el problema, lo más importante es convertirlo en una misión, es decir, proponerse solucionarlo por medio del propio proyecto de vida. Cuando se tienen un qué, se puede ser creativo en el cómo. Cada persona define cómo va a aportar a la solución del problema que encontró en la sociedad, quizá por medio de su carrera profesional, creando una empresa, por medio de voluntariados, con algún tipo de arte, ejerciendo un liderazgo, hay más de una manera. Eso depende de los talentos e intereses de cada quien.

Es decir, que alguien que ha encontrado un propósito no solo podrá elegir una carrera con mayor seguridad, sino, además, proyectar el trabajo que quiere, los amigos que necesita, los contactos que requiere e incluso, la pareja que aporta a la implementación de su misión. La misión que se asume se va a convertir en una guía para tomar decisiones importantes, y en la base para elaborar el proyecto de vida.

Si bien es cierto que la sociedad tiene un millón de problemas por resolver y a veces incluso pareciera que no vale la pena porque es demasiado trabajo por hacer, si cada joven en el mundo, intentara hacer este ejercicio para proponerse resolver un problema, por más pequeño que parezca, a la larga entre todos resolveríamos mucho más que un millón.

Intentar resolver un problema en la sociedad, además de permitir hacer algo bueno por otros, es una herramienta que pueden utilizar los jóvenes para enfocar su propia vida; es decir, tomar decisiones coherentes y con sentido, mitigando la ansiedad, el nerviosismo, el temor al fracaso y a la decepción. En el caso de jóvenes vulnerables a la depresión, asumir una misión es uno de los mejores antídotos, debido a que tener un propósito, es la base para darle sentido a la propia existencia y en la motivación para enfrentarse a la vida.

A small black diamond-shaped sign with the word "STOP" in white capital letters.

Referencias:

- Aristizábal, J. D. (2018). Todos podemos cambiar el mundo. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.S.
- Cruz, C., & Cruz, R. (2010). La vaca para jóvenes. Taller del éxito.
- Di Salvo, A., Romero, N., & Briceño, J. (2009). Estudio de los ecosistemas desde la perspectiva de la complejidad. *Multiciencias*, vol. 9, núm. 3, 242-248.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2017). Comunicación, infancia y adolescencia: guía para periodistas sobre el suicidio. Argentina: UNICEF.
- Frankl, V. (2015). El hombre en búsqueda de sentido. Herder Editorial.
- Greenpeace. (2013). Peligros para los polinizadores y la agricultura de Europa. Nota técnica de la Unidad Científica de Greenpeace.
- Warren, R. (2012). Una vida con propósito. Vida.